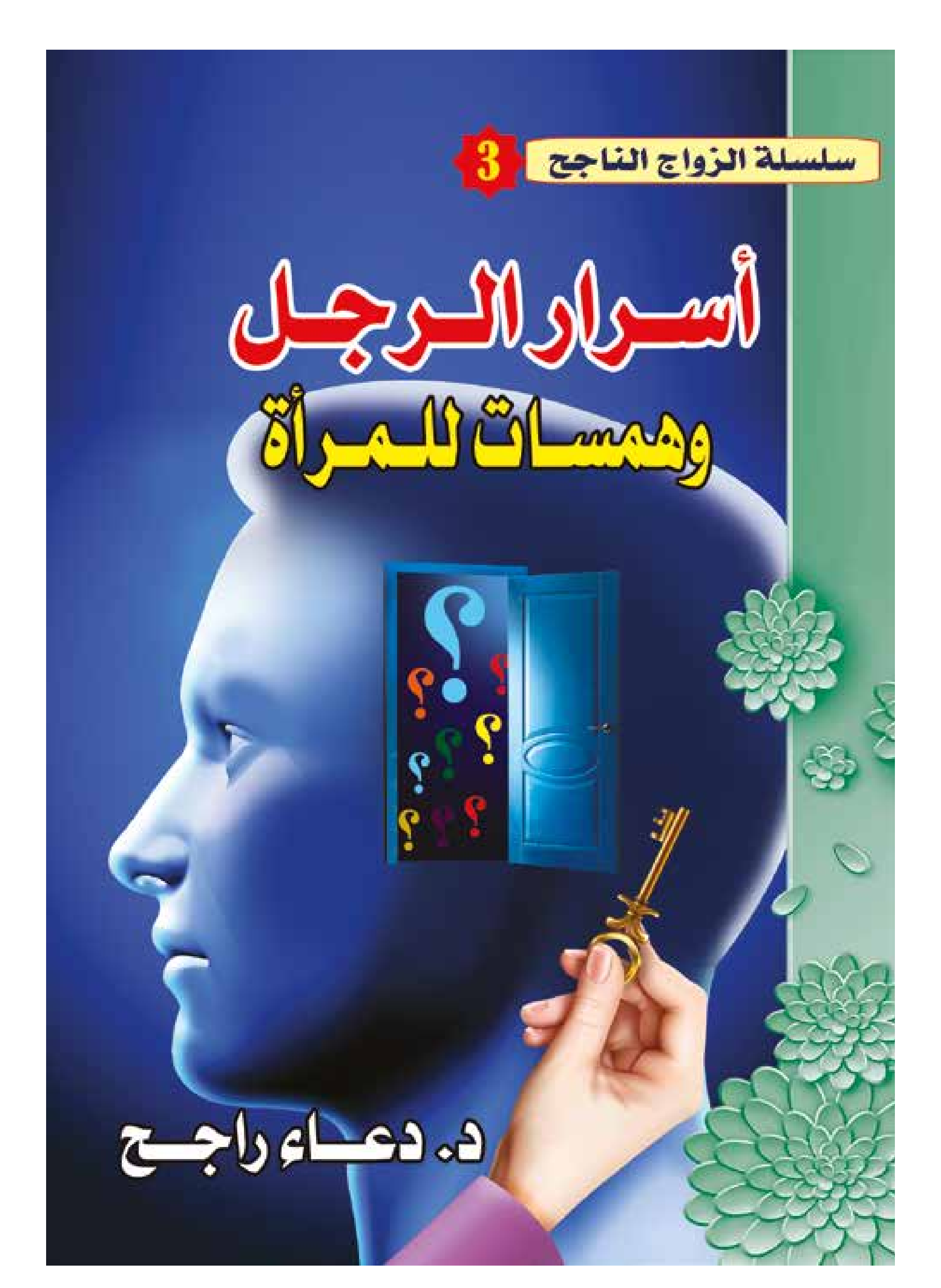

سلسلة الزواج الناجح
3
أسرار الرجل
وهمسات للمرأة
د. دعاء راجح

سلسلة «الزواج الناجح»

(٣)

أسرار الرجل
وهمسات للمرأة

د. دعـــاء راجـــح

مراجعة وتحرير

فتحي عبد الستار

إهـــــداء

❀ أهدي هذا العمل إلىٰ كل فتاة مقبلة علىٰ الزواج، تنشد بناء السعادة في حياتها الزوجية.

❀ وإلىٰ كل زوجة تريد أن تفهم شريكها، لتتعامل معه بذكاء وحكمة الأنثىٰ.

❀ وإلىٰ كل عروس تعي أن العلاقة الزوجية تحتاج الىٰ كثير من الجهد والصبر والأناة.

❀ إلىٰ كل فتاة تريد أن تنزع قناعها الذكوري، وتنشد الجمع بين قوة النفس وقوة الأنوثة.

❀ إلىٰ كل زوج وزوجة تعاهدا معًا علىٰ ارتقاء علاقتهما، لتكون البداية من فهم كل منهما لنفسية الآخر.

❀ وأخيرًا.. إلىٰ بنتَيَّ.. قرة عيني.. مودة، ورحمة. أسعد الله زواجهما وحياتهما كلها.

د. دعاء راجح



مقدمة السلسلة



يشهد العالم تغيرات وتقلبات وتطورات متسارعة ولاهثة، لم يشهدها الإنسان علىٰ مدار تاريخه الطويل؛ وهذا في كل المجالات، بداية من الإنسان نفسه، من حيث مفاهيمه وأفكاره ومهاراته وقدراته وإمكاناته، وصولًا إلىٰ النظام العالمي كله، علميًّا وسياسيًّا واجتماعيًّا واقتصاديًّا.

ولا شك في أن «الطفرة الرقمية» التي طالت وسائل الاتصال والتواصل بين البشر، وقدرتهم علىٰ الوصول بسهولة للمعلومات وتوصيلها بوسائل صارت لا تُحصَىٰ، من التغيرات التي كانت لها تأثيرات بالغة علىٰ حياة الناس، وانفتاح ثقافاتهم بعضها علىٰ بعض، وتلاقح أفكارهم، ما أنتج أجيالًا تصارع للحاق بهذا التطور السريع، وفي الوقت نفسه تجاهد لتظل علىٰ صلة وثيقة بتراثها القيمي والديني والأخلاقي.

ورغم أن مجتمعاتنا العربية تُصنَّف ضمن المجتمعات المتحفظة بشكل عام، مما يجعلها بطيئة التغيير، فإن التغيرات التي حدثت فيها بعد ما سُمي «الربيع العربي» كانت عظيمة ولافتة؛ خصوصًا مع احتلال وسائل التواصل الاجتماعي الإلكترونية أو «السوشيال ميديا»، حيزًا كبيرًا من أوقات الناس واهتماماتهم، وإحداثها طفرات وقفزات: أخلاقية، واجتماعية، واقتصادية، وثقافية، وسياسية، بالإيجاب أحيانًا كثيرة،

وبالسلب أحيانًا أكثر.

ضربت رياح التغيير تلك كل مؤسسات المجتمع، فجعلتها تتبنى مفاهيم وثقافات وأفكارًا جديدة، في طريقة تسيير أعمالها وإدارة أفرادها وفِرَق أعمالها، وبرز بشكل واضح الحرص علىٰ تطوير إمكانات العاملين، وتدريبهم علىٰ الطرق الحديثة في مجالات العمل والإدارة، وما يرافق هذا من تعلم الوسائل التكنولوجية، كُلٌّ في مجاله، وصاحبَ هذا اشتداد المنافسة وشراستها بين هذه المؤسسات، مما جعل المتخلفة منها أو المتكاسلة عن اللحاق بركب التقدم المتسارع، وغير المدركة لأهميته وضرورته، تسقط وتنهار، وتخرج كليًّا من سوق العمل، مضيعة إمكاناتها المادية ومواردها البشرية.

وبالطبع كما حدث هذا للمؤسسات والشركات، فإنه بالضرورة انعكس علىٰ مكوناتها وأعمدتها من الأفراد، أي الإنسان، الذي أصبح مطالبًا دائمًا بمواكبة هذا التغيير، وإعداد نفسه لكل جديد، وتطوير إمكاناته ومهاراته، ليستطيع شق طريقه، والعثور علىٰ فرصة للعمل، أو للنجاح والبقاء في مكان عمله.

والزواج –شأنه شأن كل المنظومات الاجتماعية- مُني بارتباك شديد، وضربته عواصف عاتية، من رياح التغيير في المجتمع، ما يجعل الأزواج مضطرين للتعامل مع هذه العواصف ومواجهتها بما يحفظ استمرار العلاقة وصلاح المنظومة وعافية أفرادها وسلامتهم النفسية.

في السنوات القليلة الماضية، تغيرت مفاهيم وتطورت معتقدات كثيرة، فيما يخص العلاقة الزوجية، بل اندثر بعض منها تمامًا وحلت

محلها مفاهيم ومعتقدات جديدة، منها الإيجابي ومنه السلبي. حتىٰ ما كان بعضنا يعتقد أنه من الثوابت -حسب فهمه أو فهم جيله ومحيطه الاجتماعي- اهتز ولم يعد ثابتًا، وظهرت فهوم أخري للنصوص الشرعية ذاتها، تأتلف مع متغيرات العصر وتلبي حاجة البشر فيه، وهذه -علىٰ عكس ما يراها البعض- ميزة في الشريعة ونصوصها، تثبت ربانيتها وإعجازها، وأنها صالحة لكل زمان ومكان، ولديها المرونة والقدرة علىٰ التكيف مع حاجات الناس ومصالحهم في كل العصور، ورفع العَنَت والضرر والمفسدة عنهم، وكما يقول العلماء: «حيثما تكون المصلحة فثَمَّ شرع الله».

أيضًا تغيرت شخصية كل من المرأة والرجل، وتغيرت أدوار كل منهما داخل الأسرة وخارجها، وتعددت أشكال العلاقة بينهما، بل وبين الوالدين والأبناء، وأصبح كيان الأسرة بشكله التقليدي القديم مهددًا، إن لم يستطع التكيف والتطور وتعلُّم كيف يجاري هذه المتغيرات ويتكيف مع المستجدات.

وهذا التكيف والتطور يبدأ من تغيير بعض المفاهيم التقليدية التي عفَّي عليها الزمن، ولم تعد صالحة للتطبيق، ويؤدي الإصرار علىٰ التمسك بها إلىٰ الانهيار والخسارة. ولكن بالطبع (وأنا مضطرة للتأكيد علىٰ هذا رغم كونه أمرًا بدهيًّا، تجنبًا للشطط في فهم كلامي وتوجيه الاتهامات) يجب أن يحدث هذا في إطار الثوابت الشرعية «الحقيقية» دون تجاوزها، وداخل النَّسَق القيمي والأخلاقي الذي يميزنا، دون التمرد عليه ومجافاته.

وكي أوضح أكثر ما أقصده، أقول إن «الزواج الحديث» كي ينجح

ويستمر، يحتاج -مثلًا- إلىٰ تطوير كثير من مهارات الزوجين، كالذكاء العاطفي، والذكاء الاجتماعي، وفنون الحوار والتفاوض والإقناع، والقدرة علىٰ اتخاذ القرارات، وحل المشكلات، وإدارة الأزمات، وأساليب التخطيط للمستقبل. كذلك يحتاج الزوجان إلىٰ تطوير مستمر لقدراتهما النفسية، والتدريب علىٰ التعامل مع الضغوط وإدارتها.

لم يعد «النموذج الأبوي» القائم علىٰ تفرُّد الزوج أو الأب بالإدارة والتحكم، صالحًا في كثير من أُسَر هذا العصر، فقد أصبح لكل فرد من أفراد الأسرة: رأيه، وفكره، وشخصيته، وعالمه، واحتياجاته، وواجباته، وكل هذا يحتاج إلىٰ قيادة مبصرة وإدارة رشيدة، ليتناغم أفراد هذه «المؤسسة» بعضهم مع بعض، فيقوم كل منهم بواجباته ومسؤولياته، ويحصل كل منهم علىٰ متطلباته واحتياجاته.

في هذه السلسلة، سنستكشف ما يجب أن يتغير، أو يتجدد، أو يتطور، فيما يخص العلاقة الزوجية، ومؤسسة الأسرة، في الجوانب الثلاثة: المعرفي والوجداني والسلوكي، لإزالة العقبات والعوائق التي تقف في طريق نجاحها فيما يخص العلاقة الزوجية.

سنحاول «تعديل» كثير من المفاهيم، و«اكتساب» كثير من المهارات، و«سبر أغوار» نفسية وطبيعة كل من الرجل والمرأة، وطرق تفكير كل منهما؛ ليعرف ويفهم كل منهما ذاته وذات الآخر، بما ينعكس علىٰ إدارة حوار ناجح بينهما، ومن ثم إدارة رشيدة لحياتهما كلها، تحقق لكل منهما الإشباع والرضا.

أسأل الله عَزَّوَجَلَّ أن يرزقنا التوفيق والسداد، وأن يفتح لنا أبواب فضله،

وفيوضات رحمته، وأن يجعل هذا العمل نافعًا للناس، ولبنة صالحة في صرح الأسرة والمجتمع، وفي ميزان كل من شارك في إنتاجه، وكل من اطلع عليه وأفاد منه.

د. دعاء راجح





مقدمة الجزء الثالث



في الماضي القريب، كانت الفروقات النفسية بين الرجل والمرأة واضحة ومعروفة، فالاختلافات البيولوجية والثقافة المجتمعية السائدة كانت ترسم الأدوار الخاصة بكل جنس، والشكل المقبول مجتمعيًّا لنموذجي: الأنوثة، والذكورة، التقليديين.

فقد كان الرجل هو المسؤول عن الحماية، وتأمين متطلبات الأسرة. أما المرأة فكانت المسؤولة عن الرعاية وإدارة البيت. وكانت هذه الأدوار معروفة وهناك اتفاق عليها، ومتوارثة عبر الأجيال.

أما اليوم، فقد تقاربت هذه الاختلافات وتداخلت الأدوار بشكل كبير. ورغم وجود الفروقات البيولوجية بين الجنسين وكذلك الاختلافات النفسية الناتجة عنها والفطرية، فإن أغلب الثقافات المجتمعية الحديثة اليوم لم يعد فيها اختلاف جوهري بين أدوار الرجل وأدوار المرأة. فاتساع وشمول رقعة التعلم لدىٰ المرأة، ووصولها إلىٰ أعلىٰ الدرجات العلمية، ومن ثم نزولها للعمل، واقتحامها كل المجالات، أكسبها كثيرًا من السمات التقليدية المرتبطة في أذهاننا بالذكورة والرجولة. كما أن تربية الرجل في أُسر تتولىٰ فيها الأم التربية وحدها، أكسبه مزيدًا من السمات التقليدية المرتبطة بالأنوثة. كلا الأمرين أحدث تقاربًا بين شخصيتَي

الجنسين، وبرزت أبحاث ودراسات تؤكد أن الاختلافات بينهما يقل حجمها وتتقلص مساحتها مع الزمن وتطور المجتمعات، ليعودا سويًّا إلىٰ الأصل والفطرة التي خلقهما الله عليها: ﴿بَعْضُكُم مِّنْ بَعْضٍ﴾[1]، لذا فالأفضل لهما سويًّا والأنجح هو تحقيق التوازن بينهما، واعتراف كل منهما للآخر بهذا التداخل والتكامل والتوازن، مع عدم إنكار ما يميز كل منهما من سمات نفسية وعصبية -هي فطرية أيضًا- لا تتبدل مع أي تطور أو تقدم.

كانت المرأة في الماضي تمتلك حسًّا مميزًا وقدرة علىٰ فهم الرجل بشكل كبير، وتلبية احتياجاته الأساسية، والحفاظ علىٰ تماسك بيتها ونجاح مسيرته، والوقوف في وجه العواصف والمشكلات، بناء علىٰ خبرات متوارثة عبر الأمهات والجدات، سواء بالتربية المباشرة، أو بالملاحظة.

أما المرأة «الحديثة» فلم تعد تقبل نصائح الأمهات والجدات، وأصبحت تفضل أن تخوض تجربتها، وتبني خبرتها بنفسها، أو من خلال قريناتها، مع ما صاحب ذلك من تغير الثقافة المجتمعية، وشكل العلاقة الزوجية، إيجابيًّا في جوانب، وسلبيًّا في أخرىٰ.

لقد أصبحت المرأة الآن أكثر وعيًا باحتياجاتها النفسية والعاطفية والمادية، وأكثر مطالبة بهذه الاحتياجات، وتأكيدًا عليها. كذلك لم يعد مقبولًا أن ينحصر دور الرجل في تأمين الإنفاق المالي فقط؛ بل أصبح مطالبًا بالمساعدة في إدارة البيت، وتربية الأولاد، ورعاية علاقته بزوجته

---

(١) من الآية ١٩٥ من سورة آل عمران.

التي أصبحت تنشد علاقة بزوجها مختلفة ومتميزة عن علاقات أمها وجدتها ونساء الزمن الماضي بأزواجهن.

هذا الفهم، وهذه النزعة المنتشرة بين زوجات هذا العصر، أفقداها كثيرًا من الوعي بأصل حقيقة الرجل الداخلية النفسية التي يشكلها التكوين البيولوجي أحيانًا، وأيضًا معتقداته وقناعاته التي غُرست فيه من ثقافة المجتمعات التقليدية التي تربَّىٰ فيها. فتميل المرأة «الحديثة» إلىٰ شن الحروب مع زوجها ومجتمعها لتُغيِّر هذه القناعات والمعتقدات، فتنجح حينًا وتفشل أحيانًا كثيرة، مع ما يصاحب هذا الفشل من تدهور للعلاقة الزوجية، وربما فصمها تمامًا بالطلاق، وهد البيت، وضياع الأولاد.

يجب أن نعترف بأن الرجل مختلف عن المرأة، شئنا أم أبينا، وهذا الاختلاف يتحكم في أولويات القيم لديه، وفي أفكاره، ومعتقداته، وتصرفاته، وتوقعاته، ورؤيته للمرأة وللعلاقة معها.

قالوا قديمًا -مثلًا- إن «أقرب طريق إلىٰ قلب الرجل معدته»، وهذه المقولة قد تكون صحيحة في حق بعض الرجال الذين يعتبرون إعداد الطعام الجيد أهم مهام الزوجة الناجحة.

وقالوا قديمًا: إن أقرب طريق إلىٰ قلب الرجل «العلاقة الحميمة»، ولكن الرجل المعاصر، قد تلهيه المسؤوليات والهموم والأعباء المثقل بها، عن هذا الأمر أحيانًا، وتكون له في زوجته رغبات أخرىٰ، أهم وأرقىٰ من شهوتَي البطن والفرج.

وقالوا قديمًا: «ضِل راجل ولا ضِل حيطة»، فكانت المرأة حريصة

علىٰ المحافظة علىٰ هذا «الظل» مهما كان ظالمًا، أو سيئ الخلق والطباع، أو مقصرًا في واجباته. أما المرأة المعاصرة فأصبحت تقبل «ضل الحيطة» عن «مجرد رجل» لا تشعر معه بالأمان والدفء.

وقالوا قديمًا: «يا مآمنة للرجال يا مآمنة للمية في الغربال»، فكانت المرأة دائمًا في حالة خوف من أن تفقد زوجها، وأن يهجرها إلىٰ امرأة أخرىٰ، يهفو إليها قلبه، أو تخطف عينه، وتبذل جهدًا كبيرًا للحيلولة دون هذا، أما المرأة «الحديثة» فلم تعد تبذل هذا الجهد في المحافظة علىٰ رجلها؛ لانشغالها بأمور أخرىٰ كثيرة أصبحت تصرف فيها هذا الجهد؛ بل أصبح الرجل هو المطالب بأن يسعىٰ للحفاظ عليها وعدم فقدها!

ومع تغيُّر احتياجات كل منهما، ومطالبتهما بها، لن تستقيم الحياة بينهما إلا بتفهم كل منهما لاحتياجات الآخر.

تحتاج المرأة إلىٰ فهم عقلية الرجل، وكيف يفكر، وكيف يشعر، وكيف تشبعه جسديًّا وقلبيًّا وعقليًّا وروحيًّا، حتىٰ لا تظل منهمكة طول يومها في إعداد شتىٰ أصناف الأطعمة الشهية له، ثم لا تجد منه التقدير المطلوب، والثناء المُرضِي. وحتىٰ لا تظل تتفنن في إعداد نفسها له لقضاء الليالي السعيدة، وإمتاعه بالعلاقة الحميمة، ثم لا تجد منه إلا التجاهل واللامبالاة!

إن الرجل بحاجة لما هو أبعد من الطعام والجنس. إن له احتياجات نفسية وعاطفية غير احتياجاته الجسدية والمادية. وقد أصبحت هذه الاحتياجات (النفسية والعاطفية) في عصرنا هذا هي سر الاستحواذ علىٰ قلبه أكثر من غيرها.

ومن حسن حظ النساء أن الرجال أبسط منهن كثيرًا، وأقل تعقيدًا، ويمكن قراءتهم بسهولة، ومعرفة احتياجاتهم، وبالتالي تلبيتها وإرضاؤهم.

علىٰ المرأة -فقط- أن تحسن قراءة رَجُلها، وأن تستخدم ذكاءها وحاسة الأمومة الفطرية لديها، وتقبل الاختلاف دون إنكار أو استنكار أو تجاهل، ودون الدخول في تفسيرات وتحليلات سلبية، تحاول صاحبات «النظريات النسوية» المتطرفات نشرها وإشاعتها.

عليها أن تستوعب أن الرجل قد يرتكب أعمالًا قد تبدو حمقاء من وجهة نظرها، وأنه أحيانًا لا يتذكر أمورًا تبدو عندها في غاية الأهمية، وقد يجرح مشاعرها بأقوال وأفعال يراها عادية وطبيعية لا تسبب كل هذا الألم لديها، ولا تستحق كل هذا الاهتمام منها.

إن سر نجاح المرأة في علاقتها برجلها يكمن في قدرتها علىٰ إعادة تفسير أقواله وأفعاله وفق عقليته هو، وتفكيره هو، ونظرته هو للأمور.

باختصار: أن تضع نفسها مكانه، ثم تحكم علىٰ الأمور.

وهذا يتطلب منها أن تتقبل طبيعته كما هي، ثم تتعلم كيف يمكن التعامل مع هذه الطبيعة، وتغير من طرق التواصل معه، لمعرفة احتياجاته، والانتباه لها، وفهم «لغته المفضلة» في التعبير عن حبه لها، وكذلك تلقيه منها.

إن نجحت في ذلك، فإنها تهيئ له طريق فهمها هي، ومعرفته باحتياجاتها، واحترام رغباتها، ومن ثم تلبيتها، وفهم «لغتها المفضلة» والتجاوب معها.

بعض النساء -مع الأسف- لا يستطعن تقبل هذه الحقائق النفسية في

الرجل، ويرفضنها بكل قوة وعناد، ولا يردن أن يبذلن أي جهد لتحسين العلاقة، ملقيات المسؤولية كلها علىٰ الرجل وحده. وهؤلاء النسوة غالبًا يفشلن في زواجهن، ثم يملأن الدنيا صراخًا وشكاوىٰ واتهامات!

في الجزء الماضي من هذه السلسلة، كان خطابنا موجهًا للرجل، فبُحنا له بكثير من أسرار المرأة كي يفهمها، وهمسنا له ببعض النصائح والتوجيهات العملية، كي يحسن التعامل معها، وينجح في علاقته بها. وفي هذا الجزء نعكس الأمر، فنخاطب المرأة، لنكشف لها بعض أسرار الرجل، ونسرد لها بعض السمات النفسية التي يختص بها الرجل، ومع ذلك، فإن ما سأبوح به من أسرار لا ينطبق علىٰ الرجال كلهم بالدرجة نفسها، فكما نؤكد دائمًا: نحن لا نعمم الأحكام والتصورات، فقد يتفاوت الرجال بعضهم عن بعض، وقد تكون بعض هذه السمات موجودة عند بعض النساء أيضًا، حسب ظروف النشأة والتربية والبيئة الثقافية والمجتمعية. ثم بعد هذا السرد نهمس للمرأة ببعض النصائح والتوجيهات، لنحقق التوازن بين الكفتين، ويقوم كل منهما بما عليه، مسترشدًا بعلمه بطبيعة الآخر، وما يصلح علاقته به.

أسأل الله التوفيق والسداد.



الفصل الأول

أسـرار الرجـل

الرجل والغريزة

تعتبر العلاقة الحميمية بين الزوجين من أهم عوامل استقرار الحياة بينهما، وذلك عندما لا تكون مجرد إفراغ للشهوة وأداء جسديًّا باردًا؛ بل تكون لحظات سعيدة «مشتركة»، يشبع فيها كل منهما احتياجات الآخر النفسية والعاطفية والجسدية، فتصبح وسيلة من وسائل التعبير عن الحب العميق بينهما.

وفي تلك العلاقة، يكون شعور الرجل بفحولته الجنسية وتأكيدها من أهم احتياجاته؛ حيث يعتبرها البعض قوام الرجولة وأساسها؛ ويقيم قدراته الجنسية بمدة إمتاعه لزوجته وإشباعها جنسيًّا.

لذا فإن أكثر ما يحبط الزوج من هذه العلاقة، هو شعوره بأن زوجته غير سعيدة فيها، أو بأنها متضررة أو متألمة، أو بأنها تمارسها معه كمجرد «واجب»، أو بعجزه عن الوصول بها إلىٰ ذروة متعتها، أو بأنها تشمئز أو تنفر منه. كل هذا يشعره بالرفض والألم النفسي.

وقد يدفعه هذا الشعور إلىٰ الانصراف عن هذه العلاقة والزهد فيها، أو البحث عن سبل أخرىٰ لإفراغ شهوته. وقد يدفعه إلىٰ العكس، أي إلىٰ الإسراف في طلب العلاقة والإلحاح عليها؛ سعيًا إلىٰ إثبات قدرته وفحولته، ولو بالإكراه والقسوة وعدم مراعاة ما تشعر به زوجته.

يحتاج الرجل أيضًا أن يشعر قبل العلاقة بأنه جذاب ومثير، فلا يكفيه

مجرد استجابة زوجته لطلبه إياها للفراش؛ بل يسعده أكثر ويحفزه أن تكون هي المبادرة -تلميحًا أو تصريحًا- برغبتها فيه.

إنه يحتاج أن يسمع منك كلمات الغزل، لتأكيد جاذبيته، وأن تشبعي حواسه، بصوتك، وملمسك، وعطرك، وفنك في إدارة العلاقة، بدءًا من مرحلة التهيؤ، ومرورًا بمرحلة المداعبة، والممارسة، وانتهاء بما بعد الفراغ منها.

يحتاج أن يسمع منك كلمات وتعبيرات الاستمتاع بالعلاقة، التي تحفزه وتثيره، وتجعله يجوِّد ويحسِّن، ويشعر بالسعادة والثقة.

بعض النساء يلجأن إلىٰ التصنع أحيانًا، و«التمثيل»، حتىٰ لا تُشعر إحداهن زوجَها بالحرج، وتخجل من ذكر رغباتها وإرشاده إلىٰ ما يمتعها خلال اللقاء بينهما. وهذا خطأ شائع في المجتمعات المتحفظة التي تربىٰ فيها المرأة علىٰ أن هذا الفعل «عيب»، وأنها لو فعلت فإنها «قليلة الحياء» وستجعل زوجها يظن بها السوء! ولا شك أن هذا الاعتقاد خطأ كبير؛ من المهم أن يتحلىٰ كل من الزوجين بسعة الأفق والثقافة، ومعرفة أنه لا حرج بين الزوجين، وأن هذه العلاقة «الخاصة جدًّا» يمكنهما الحوار فيها وحولها، لتجديدها وإثرائها، في جو من الحب والثقة والتفهم، وأن تأخذ حجمها الحقيقي بين أولوياتهما، دون تورع كاذب، أو ابتذال يفقدهما الاحترام.

يحتاج الزوجان إلىٰ التحدث بصراحة ووضوح حول العلاقة الحميمية بينهما، مع القراءة العلمية المستمرة، ودوام التجديد فيها، من

ناحية المكان والزمان والملابس والعطور والأوضاع... إلخ، حتىٰ لا يتسرب إليها الملل، وتصبح رتيبة روتينية.

والحقيقة أن المرأة عليها الدور الأكبر في هذا الأمر، لما تتميز به من سمات فطرية تهيئها للاهتمام بهذه الأمور، ومن المهم أن يستجيب زوجها لطلباتها في هذا المجال، ويثني علىٰ أفكارها، كما أن عليه أيضًا دورًا كبيرًا في تصفية نفسها من أي غضب أو استياء منه، وترضية خاطرها أولًا بأول، حتىٰ تقبل عليه بنفس راضية راغبة محبة تواقة، وذلك بالاستماع لها وإتاحة الفرصة أمامها لتفريغ مشاعرها السلبية، مع حسن التهيؤ لها نفسيًّا وجسديًّا، واكتشاف مناطق الإثارة والاستمتاع لديها، وإشباعها أثناء العلاقة وبعدها.

وعمومًا، فإن الرجال يختلفون في موقع العلاقة الحميمية داخل قائمة أولوياتهم، كما أن لكل رجل مستوىً خاصًّا به في الدافع الجنسي، يزيد وينقص بدرجات متفاوتة، تبعًا للسن والثقافة والنشأة والظروف الحياتية.

وقد يتناقص اهتمام الرجل بالجنس في أوقات الانشغال، وأوقات الإرهاق الذهني والجسماني، أو بسبب الفتور والملل، والمشكلات الحياتية، لكن يظل معدل احتياجه أكثر من معدل احتياج المرأة، خصوصًا بعد إنجابها الأطفال وانشغالها بواجبات الأمومة.

ودائمًا أوصي السيدات بأن يراعين هذا الفارق في الاحتياج، فليس من المهم أن تكون كل ممارسة مشبعة وممتعة لها، فكما أن هناك وجبات من الطعام دسمة ومعقدة الإعداد، هناك أيضًا وجبات خفيفة وسريعة،

يمكنها أن تسد الرمق، وتقضي على الجوع، ريثما يتوفر الوقت والظروف للوجبات الثقيلة.

إن العلاقة الحميمية هي أكثر ما يميز العلاقة الزوجية عن غيرها من العلاقات الإنسانية، فأعطوها الاهتمام اللائق بها.



الميل إلى التعدد

الميل لتعدد الزوجات، والارتباط بأكثر من امرأة عاطفيًّا وجنسيًّا، هو فطرة عند الرجل، مرتبطة بتكوينه البيولوجي والنفسي والاجتماعي. وهذا يفسر كثيرًا من تصرفات الرجل التي تثير غيرة زوجته وجنونها بالطبع.

إن كثيرًا من الرجال -إن لم يكن عندهم رادع من دين أو خلق- قد يستجيب لضعفه أمام النساء، فلا يغض بصره عنهن، ولا يتقي الله في الخُلطة بهن والتعامل معهن؛ بل يسترق إليهن البصر كلما سنحت له الفرصة، ويميل إلىٰ عقد الصداقات والعلاقات معهن، في محيط عمله مع الزميلات أو العميلات، أو مع قريباته، أو علىٰ صفحات التواصل الاجتماعي علىٰ الإنترنت، ونجده يستمتع بالقرب منهم، وصحبتهن، والحديث إليهن.

وقد يصادف أحدهم مَن يتعلق بها قلبه فيحبها، ويرتبط بها عاطفيًّا، وقد تتجاوب هي معه، فتستدرجه وتوقع به لمصلحة ما، أو تحبه حقيقةً، وهو مع ذلك يؤكد أنه لا يزال يحب زوجته أيضًا، ولا يستطيع الاستغناء عنها، وأنه يريد الزواج مرة أخرىٰ مع تأكيده الجازم أن زوجته الأولىٰ ليست مقصرة في شيء، ولا ينقصها شيء، وهو صادق بالفعل، ولكن هذا مما تعجز النساء عن فهمه وتقبله واستيعابه من صفات الرجل وسماته، بل وترفضه المرأة تمامًا؛ لأنها تقيس فطرة الرجل علىٰ فطرتها هي التي لا

تقبل بالتعدد، فالمرأة إذا أحبت رجلًا، فإنها لا تستطيع أن تحب معه في الوقت نفسه رجلًا آخر، علىٰ عكس الرجل الذي يستطيع أن يحب امرأة واثنتين وثلاث... كلهن في الوقت نفسه!

وإذا لم يتيسر له التعدد الشرعي بالزواج، فإنه قد يقع في الزنىٰ الحقيقي، أو الافتراضي عن طريق المحادثات الجنسية، عبر الهاتف أو الإنترنت.

كل هذا -بالتأكيد- يحدث بدرجات متفاوتة لدىٰ الرجال؛ حيث يختلفون في قدرتهم علىٰ كبح جماح رغباتهم وميولهم التعددية، وفقًا لاعتبارات كثيرة، كالدين، والخلق، والنشأة، وطبيعة المجتمع، والظروف الاقتصادية والصحية.

ودعونا -توفيرًا للجدال ومنعًا للانفعال- ألا نحاول إقناع المرأة بتفهم هذا الميل الفطري للتعدد عند الرجل أو قبوله؛ لأن ذلك من الصعوبة بمكان، إن لم يكن مستحيلًا، ولكن الهدف من التأكيد علىٰ هذا الأمر هو مساعدتها علىٰ التعامل مع هذا الأمر وحسن إدارته. والتأكيد علىٰ أن الزواج الثاني الشرعي ليس معناه أن الأولىٰ معيبة، أو الثانية (خطافة رجالة) وأن الرجل (عينه زايغة) ولكن هي طبيعة فطرية يختلف فيها الرجال بعضهم عن بعض، ولذلك كان من حكمة التشريع أن أعطاهم رخصة حلالًا بدلًا من الوقوع في الحرام، لمن لا يستطيع إدارة هذه الرغبة.

وكما منح الشارع الحكيم الرجل هذا الحق مراعاة لطبيعته الفطرية، فللمرأة أيضا كامل الحق في قبول هذا الأمر أو عدم قبوله. فالزوجة الأولىٰ قد ترفض هذا الأمر بشدة، والزوجة الثانية تقبله بمنتهىٰ الأريحية،

فمعركة التعدد ليست بين جنس النساء وجنس الرجال؛ وإلا ما قبلت أي امرأة أن تكون زوجة ثانية أو ثالثة! فلكلٍّ أسبابه وظروفه.

ومشكلة التعدد -كما أراها- ليست في مجرد حدوثه، ولكن فيما قد يترتب عليه من ظلم ومن عدم قدرة الرجل علىٰ الوفاء بحقوق زوجتين وإدارة بيتين.

ولتعلم الزوجة الأولىٰ بأن ميل الرجل للزواج عليها، أو للتعدد عمومًا، لا يقلل بالضرورة من قدرها، وليس علامة ولا إشارة إلىٰ نقص مؤكد فيها، وألا تفقد الثقة بنفسها إن حدث هذا، ففي حالات كثيرة يجزم الزوج ويقسم -صادقًا- علىٰ «كمال» زوجته الأولىٰ، وعدم تقصيرها، وعلىٰ أن «المشكلة» لديه هو، في «احتياجات معينة» لديه، ليس شرطًا أن يعلن عنها أو أن تكون معروفة أو حتىٰ مفهومة، لذا أرىٰ ألا يُسأل الرجل المعدِّد من قبل زوجته الأولىٰ أو غيرها، عن أسبابه للتعدد عمومًا، أو عما ينقص زوجته الأولىٰ، و ليس واجبا عليه أن يقدم لزوجته الأولىٰ أو للمجتمع أسبابه للتعدد، فتقييد التعدد بسببٍ لم تأتِ به الشريعة، وإنما هو من قبيل ما تم غرسه في أذهان العامة من مفاهيم، حيث يعتقد هؤلاء أن الرجل يباح له التعدد -فقط- في حالة ما إذا كانت زوجته مريضة، أو لا تنجب، أو كانت سيئة الخلق، أو أو... إلخ. وقد يدفع هذا «الإرهاب» من المجتمع الذي يعتبر التعدد جريمة، الرجل، إلىٰ اختلاق أسباب غير حقيقية، مشوِّهًا صورة زوجته بما فيها وبما ليس فيها، ويضطره إلىٰ تزييف التبريرات وحشدها؛ لينجو من الملامة، مضحيًا بعِرض زوجته

وصورتها، لمجرد أن يرضي المجتمع.

أما إن كان عند الرجل من المروءة ما يجعله يحفظ صورة زوجته ويصونها، معترفًا بفضلها، ومثبتًا لصلاحها، ولم يعلن أسبابًا لزواجه من الأخرىٰ، فإنه يصير في عين المجتمع طماعًا، غدارًا، شهوانيًّا، إلىٰ آخر تلك الاتهامات الجاهزة.

ونستطيع أن نقول -ببساطة- إنه ليس شرطًا أبدًا أن تكون الزوجة الأولىٰ معيبة حتىٰ يتزوج زوجها عليها، فمثل هذا الفهم إنما يرسخ الاعتقاد بأن التعدد يعتبر إهانة للزوجة الأولىٰ، وإقرارًا بنقصها وعيبها، فقد تكون الزوجة الأولىٰ لا غبار عليها من الناحية الشكلية والخلقية والإيمانية والعقلية و... و...، إلا أن الرجل قد تكون له «احتياجات أخرىٰ» ليس واجبًا عليه أن يصرح بها، بل الخلق الرفيع والذوق السليم يحتمان عليه ألا يذكرها، حفاظًا علىٰ صورة زوجته الأولىٰ واحترامًا لها إن كان زواجه الثاني علاجًا لمشكلة لديها، أو صيانة لخصوصيته إن كان هذا الزواج لسبب لديه هو.

إن ما ينبغي حقًّا -شرعًا وعُرفًا- أن يُسأل فيه الرجل ويحاسب عليه إذا أراد التعدد، أمران: القُدرة، والعدل. وهما ليسا بالهينين، ولا يستطيعهما إلا القلة القليلة من الرجال. والقدرة تشمل: النفقة، وصحة البدن، والوقت، والنفسية المؤهلة لاستيعاب ما سيحدث -حتمًا- من مواقف مترتبة علىٰ التعدد، من غيرة الزوجات والتنافس بينهن، أو الصراع أحيانًا، وإدارة غضب زوجته الأولىٰ الفطري، والتعامل معه، وتحمل تبعاته. أما

العدل بين الزوجات فهو في المبيت والنفقة والرعاية النفسية والعاطفية.

ما قلناه في السطور السابقة ليس -أبدًا- تشجيعًا للرجل علىٰ التعدد؛ بل هو تقرير للمبدأ وتصحيح للمفهوم؛ وفي النهاية كل إنسان أعلم بنفسه، ويختار ما يصلح له.

وتستطيع المرأة الذكية القيام بأدوار متعددة في حياة زوجها، حتىٰ تحافظ علىٰ ثبات واستقرار و«أحادية» علاقتها الزوجية معه.

فالرجل يريد من زوجته أن تكون أحيانًا «أُمًّا» ترعىٰ «طفولته الكامنة»، وتهتم به، وأحيانًا «أنثىٰ» توقظ رجولته وفحولته وتشبع جسده، و«صديقة» تشاركه همومه وأفكاره وطموحاته، وتشجعه علىٰ إبداعاته الفكرية ومواهبه الفطرية، و«ابنة» تستحث مشاعر أبوته وقوامته، و«سكرتيرة» تقوم علىٰ إدارة بيته وتنظيمه، وربما مساعدته في إدارة أعماله، و«ممرضة»، و«خادمة»، و«معلمة»، و، و، و... وكلما تعددت أدوار المرأة في حياة زوجها بمرونة وسلاسة، ملأت عليه حياته، وأغنته -في الغالب- عن التفكير في غيرها.

أما إذا «ثبَّتت» الزوجة و«نمَّطت» علاقتها بزوجها علىٰ دور واحد، أو شكل واحد، وأسلوب واحد، فإن مساحتها في حياة زوجها تتقلص، ويكون هذا نذيرًا بتحول اهتمامه نحو امرأة أخرىٰ تملأ الفراغ الذي تركته من قبلها، وتعوض ما يفتقده لديها.

وتتعالىٰ صيحات رفض النساء لهذه «الحقائق»، فالمرأة ترفض هذه الميول التي قد يعبِّر زوجها عنها، وترفض القيام بهذه الأدوار مع زوجها،

وتعتبر هذا أمرًا مرهقًا وغير واقعي، وغير قابل للتطبيق في ظل ازدياد مسؤولياتها، وتعدد أدوارها الحياتية الأخرىٰ خارج المنزل.

ولكن هذه الحقائق ستظل حقائق، مهما رفضناها، ومهما طالبنا الرجال بحسن إدارة طبيعتهم وميولهم، وسنظل نعاني مشكلات التعدد وما ينتج عنه، ما لم تتعامل المرأة مع هذه الطبيعة بذكاء وفهم ومرونة، وتحاول أن تكون الأم حينًا، والصديقة حينًا، والحبيبة حينًا، والابنة حينًا، وأن تحسن التعامل مع اندفاعات الرجل عندما ينساق وراء نزواته وعلاقاته واحتياجاته في بعض الأحيان.



الطماع الأناني

يُتَّهم الرجل دومًا من قبل النساء بأنه طماع وأناني، فهو يريد كل شيء في الوقت الذي لا يريد فيه أن يقدم أي شيء!

فهو يريدها أنثىٰ جميلة، أنيقة، سيدة منزل ممتازة، مربية بارعة، عاملة تشاركه أعباء الحياة، وغير ذلك من الأدوار التي ذكرناها سابقًا، والتي لا يقبل غيابًا أو تقصيرًا في أي منها.

لكنها عندما تريده رجلًا رومانسيًّا، وأبًا حانيًا، وسندًا حاضرًا، وصديقًا متفهمًا... إلخ، فإنه يتهرب ويلقي المعاذير، ويتهمها بالمبالغة في احتياجاتها وعدم الواقعية، فإذا حوصر وزاد الضغط عليه، فإنه ينهي الحوار بقوله: «أنا كده، ومش هتغير»!

إن الطمع الإنساني أحد دوافع التحرك لدىٰ الإنسان، فالإنسان دومًا يبحث عما يعود عليه بالنفع ويحقق رغباته وطلباته.

والإنسان طماع بطبعه: «لَوْ كانَ لِابْنِ آدَمَ واديانِ مِن مالٍ لابْتَغَىٰ واديًا ثالِثًا، ولا يَمْلأُ جَوْفَ ابْنِ آدَمَ إلا الترابُ، ويَتُوبُ اللهُ علىٰ مَن تاب»[1]، وأناني بطبعه، شحيح بالعطاء: ﴿وَأُحۡضِرَتِ ٱلۡأَنفُسُ ٱلشُّحَّۚ﴾[2].

والإنسان في طريقه للترقي الروحي يجاهد هذه الخصلة الذميمة،

(١) رواه مسلم.

(٢) من الآية ١٢٨ من سورة النساء.

ويحاول التخلص منها: ﴿وَمَن يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِۦ فَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُفْلِحُونَ ۝٩﴾[1].

وهذه السمة منتشرة بشكل أكبر لدىٰ الرجل؛ لأنه دومًا يريد أن يحقق القوة والفوز والسيطرة، وينظر إلىٰ الحياة بشكل عملي نفعي. ففي أي موقف يعترضه تراه يسأل نفسه: ما فائدة ذلك بالنسبة لي؟ وغالبًا لا يضيع وقته فيما لا يستفيد منه.

أما المرأة، فإن الأمومة تجعلها في حالة دائمة من العطاء والإيثار. وهذه الحالة في حد ذاتها ممتعة بالنسبة لها، سواء حصلت علىٰ منفعة منها أم لا. وقد يتعدىٰ هذا إلىٰ معظم علاقاتها الاجتماعية؛ سواء بزوجها أو بصديقاتها أو بأهلها.

إن الرجل عندما يقع في الحب يكون معطاءً إلىٰ أقصىٰ درجة؛ لأنه يسعىٰ للفوز بقلب حبيبته ونيل رضاها؛ لكن عندما يصل لما يريد، وتهدأ جذوة الشوق والشغف، فإنه يعلي ساعتها قيمًا أخرىٰ، كالعدل، ويرىٰ أن كل عطاء منه لا بد له من مقابل مادي أو معنوي، وهنا يقع التصادم؛ لأن المرأة تريده أن يعطي مثلها دون مقابل، وتطالبه بالحب والقبول غير المشروطين، فإن أحجم عن ذلك فإنها تتهمه بالأنانية والطمع، رغم أن المسألة كلها اختلاف في طريقة التفكير ونظرة كل منهما للحياة.

إن الرجل –غالبًا– في تعامله –حتىٰ مع أصدقائه والمقربين– قد لا يبادر بالمساعدة إلا إذا طُلبت منه بشكل واضح وصريح. وكذلك لا يبادر بالمجاملات الاجتماعية إلا أداءً للواجب، أو ردًّا للجميل، ولا

(١) من الآية ٩ من سورة الحشر.

يتحمس كثيرًا للخدمة المجتمعية والعمل التطوعي.

وكثيرًا ما نرىٰ رجالًا إذا طلق أحدهم زوجته فإنه يهمل أولاده ماديًّا وعاطفيًّا، ومن النادر أن نرىٰ الأمهات يفعلن ذلك.

قد يشعر الرجل بأنه يجتهد للإنفاق علىٰ أسرته من دون أن يعود هذا بالنفع عليه؛ حيث لا يجد منهم التقدير الذي يستحقه ويطمح إليه منهم، وقد لا يجد الراحة والسكينة التي ينشدها في بيته ومع أفراد أسرته، ولا يجد إشباعًا كافيًا لاحتياجاته الجسدية والنفسية. فيصاب بالإحباط الشديد، فيبدأ الشكوىٰ من كثرة النفقات وثقل الأعباء، ويؤدي به هذا إلىٰ البخل والتقتير، فتقع المشاحنات وتتصاعد المشكلات.

إن الأفعال الطيبة التي يُكافَأ عليها الرجل بالتشجيع والمدح، يميل إلىٰ تكرارها وزيادتها، أما تلك التي لا يجد تقديرًا مقابلها فإنه غالبًا ما يتوقف عنها أو يقللها.

فالرجل إذا رأىٰ أن ردود الأفعال عند زوجته لا تختلف، سواء قام بالأعمال الإيجابية أو لم يقم بها، فسيميل -بطبعه- إلىٰ التوقف عن هذه الأعمال، ويرىٰ هذا من العدل والإنصاف.

وقد تمتنع الزوجة عن هذا التقدير؛ لأنها ترىٰ أن ما يقوم به زوجها هو من الواجبات والمسؤوليات التي لا يستحق «مكافأة» علىٰ قيامه بها!

عزيزتي الزوجة، اعلمي أنك عندما تكافئين الرجل علىٰ قيامه بأعمال طيبة؛ حتىٰ لو كانت من واجباته ومسؤولياته، فإنك بذلك توجدين لديه حافزًا قويًّا علىٰ الاستمرار في هذه الأعمال وزيادتها، أما الامتناع عنها فسيجعله محبطًا كسولًا متبلدًا باردًا.

واحذري من المسارعة إلىٰ انتقاد ما قد يقع فيه من أخطاء في عمل ما، قبل أن تثني علىٰ الصحيح مما فعله أولًا، واحذري استصغار هذا العمل، أو تحقيره، أو الاستهانة به، أو تجاهله، أو مقابلة عطائه بمزيد من الطلبات.

والرجال يختلفون في نوعية التقدير الذي يحتاجه كل منهم، فهناك من يرضيه التقدير العيني المادي: هدية قيمة، أكلة يفضلها، ليلة لطيفة ممتعة، مساعدة مالية... إلخ.

وهناك من يقنع بالتقدير المعنوي ويراه كافيًا: الشكر والامتنان، المدح والثناء، تعبير زوجته وأولاده عن سعادتهم بما يفعله، إبداء الفخر به والإعجاب والاعتزاز... إلخ.



الرغبة في التحدي

الرجل يحب التحدي، ويحب الشيء الذي يتعب في الحصول عليه. حتىٰ في علاقته بالمرأة، فإنه يفضل منهن التي يسعىٰ ويتعب في الوصول إليها، والتي يطمع فيها كثيرون غيره، ويجتهد في أن يكون هو من تفضله وتختاره من بين هؤلاء الكثيرين.

وللأسف، كثير من الرجال إن لم «يتعب» في الحصول علىٰ امرأته، ولم يقدِّم في سبيله إليها كثيرًا من جهده ووقته وماله ومشاعره، فإنه لا يشعر بقيمتها ولا يقدرها حق قدرها، وتفقد علاقته بها بريقها سريعًا.

حتىٰ بعد الزواج، إن اطمأن الزوج إلىٰ أن زوجته حاضرة دومًا عند طلبه، جاهزة دومًا للقائه، مستعدة دومًا لأوامره، فقد يقل اهتمامه بها، بل وقد يهملها ويزهد فيها مع الوقت، ويتعامل معها علىٰ أنها مجرد «متاع» مُخزَّن لديه، يخرجه وقتما يريد استعماله.

كثير من خبراء العلاقات ينصحون الزوجة بألا تكون علىٰ وتيرة واحدة في علاقتها بزوجها -إن أرادت الحفاظ علىٰ اهتمامه بها- حتىٰ لا يعتاد هذه الوتيرة، ويمل أو يزهد. بل إن بعضهم ينصحها بأن تحاول أن تظل بالنسبة له لغزًا محيرًا يعجز عن فك رموزه، ولا يتمكن من توقعه، فهي في يوم لينة سهلة، غارقة في حبه، مشغولة به، وفي يوم آخر هي صعبة المنال، قليلة الاهتمام، مشغولة عنه!

في يوم تراوده عن نفسه وتظهر اشتياقها له، وفي يوم آخر هي متمنعة عنه تتدلل عليه.

إن الزوجة عمومًا في عصرنا هذا، بحاجة إلىٰ أن تكون لها أنشطة أخرىٰ تشغلها -لحد ما- عن علاقتها بزوجها، والانغماس الشديد في تفاصيله، كأن تمارس عملًا ما، أو هواية، أو تتواصل مع قريباتها وصديقاتها، لكن مع الحذر من أن تشعر زوجها خلال ذلك بالإهمال أو التجاهل، أو أنه لم تعد له قيمة في حياتها؛ بل إنه من الذكاء أن تتقلب بين الإقبال والإدبار، مع تأكيد حبها لها ورغبتها في قربه حتىٰ في حال البعد، كما يقول المثل: «يتمنعن وهن الراغبات»، فإن هذا «الدلال» يزيدها جاذبية لدىٰ زوجها، وإقبالًا منه عليها، لكن يجب أن تعرف الوقت المناسب لكل حال، حتىٰ لا ينعكس الأثر.



الرجل منافس بطبعه

الرجال يعشقون المنافسة، فجزء كبير من رضاهم عن أنفسهم ينبع من مقارنتهم بأقرانهم من الرجال الآخرين، وتفوقهم عليهم.

إنهم ينظرون للحياة علىٰ أنها سباق وحلبة منافسة، لا بد لهم من أن يفوزوا ويتفوقوا فيها، ولديهم رغبة في تأكيد سيطرتهم، وتوثيق رجولتهم وقوتهم.

إنهم يعشقون الإنجازات، والترقي في المناصب، والزيادة في الرواتب، ويقارنون أنفسهم دومًا بأقرانهم وزملائهم.

وهم يحبون الألعاب التنافسية؛ مثل كرة القدم، ويجدون متعة كبيرة في مشاهدة المباريات، وينتقل إليهم شعور الانتصار حال فوز فريقهم المفضل، وشعور الهزيمة حال خسارة هذا الفريق. ومنهم من يقضون وقتًا طويلًا في الألعاب التنافسية علىٰ هواتفهم.

وأيضًا هم يحبون الجدالات السياسية والصراعات الحزبية، ويدافعون عن توجهاتهم بمنتهىٰ القوة، ويشعرون بالفوز الشخصي لفوز مرشحيهم في أي انتخابات.

وهم بارعون في السجالات الكلامية والمعارك الجدلية، علىٰ «السوشيال ميديا»، وفي الواقع أيضًا.

ويمتد هذا الطبع في الرجال إلىٰ علاقاتهم بالنساء، فنجد أن أكبر محفز

للرجل يجعله يسارع في التقدم إلىٰ خطبة من يحب، هو أن يشعر بأن رجلاً آخر ينافسه فيها، وقد يسبقه في الفوز بها. كما أنه إذا شعر بأن امرأته محط اهتمام أو طمع من رجال غيره، فإنه يضاعف من اهتمامه بها وحمايته لها وحدبه عليها.

ومعروف أن الرجل يكره بشدة، ويغضبه، أن تذكر امرأته رجلًا آخر بحضرته، مبدية إعجابها بأي صفة في هذا الرجل، حتىٰ ولو كان أباها أو أخاها أو ابنها، فما بالكم بزميل، أو جار!

وتستطيع المرأة أن تأسر قلب الرجل وتستميله بسهولة، عندما تقارنه بغيره مظهرةً تفوقه وتميزه.

وهذه الصفة في الرجل تؤهله للطموح الذي يحقق به الأمان المادي والمعنوي لأسرته؛ لكنها تغدو مشكلة كبرىٰ عندما يكون المنافس له هو «زوجته»، حين يشعر بأنها تفوقه ماديًّا أو وظيفيًّا أو اجتماعيًّا، فتثور بداخله مشاعر الغيرة التي قد تهدم علاقتهما مع الوقت.

والمرأة الذكية تتعامل مع هذه السمة في زوجها بحكمة وصبر، ولا تحاول الدخول في حوارات تولِّد داخله الدافعية التنافسية؛ لأنها إن أشعلت فيه هذه الدافعية فسوف يتحول الأمر عنده إلىٰ «معركة كرامة» إما لإثبات تميزه وتفوقه، أو لتحقير تميزها وتفوقها، فيشتد هجومه، ويعلو صوته، وتقسو كلماته، وقد يدفعها هذا إلىٰ الرد والجدال بطريقته نفسها، ولا شك أن الكل خاسر في هذه المعركة الصفرية.

إن أفضل وسيلة لإقناع رجل لديه سمة التنافسية ويكره الندية في حواره مع زوجته، ويعلن الحرب عندما يحدث الخلاف، ألا تحاول

الزوجة إقناعه حال غضبه أو ثورته أو تحفزه، حتىٰ لا تجعله يغلق عقله عن الفهم، ويجعل كل همه هو تحقيق «الفوز والانتصار».

الزوجة الذكية تستمع لزوجها جيدًا، مبديةً الاهتمام بما يقول، بل والإعجاب، ثم بعد أن يفرغ ما عنده تمامًا وتشعر بهدوء نفسه، تسرد رأيها بالأدلة والحجج الموضوعية، منتقية الكلمات الطيبة، ثم لا تدفعه دفعًا لموافقتها في رأيها، بل تتركه يتخذ قراره بنفسه، ويأخذ وقته في الاستيعاب والتفكير، فإن ذلك يشعره بالتحكم والسيطرة، وأن مقاليد الأمور بيده، ومن ثم فإن من المتوقع رجوعه إلىٰ الحق، ولين جانبه، وتفتح قلبه وعقله.



رجل الإنـجـازات

الرجل يعشق الإنجازات، ويفخر بها، ويريد إنجاز كل مهامه علىٰ أكمل وجه، وهو في سبيل ذلك يواجه ضغوط الحياة ويلهث خلف إيقاعها المتسارع، لأن الراسخ عنده أن قيمته تتحدد بالإنجازات التي يحققها. وهو في طريقه تلك قد ينسىٰ رعاية علاقته بزوجته وأفراد أسرته.

أما المرأة فالعلاقات عندها تأخذ حيزًا أكبر من الاهتمام والمتابعة والرعاية؛ فهي تقضي وقتًا طويلًا مع أبنائها، حديثًا وتوجيهًا ومذاكرةً، وتتواصل مع والديها وإخوتها وصديقاتها وجاراتها. حتىٰ لو كانت عاملة فإنها غالبًا ما تستمتع بعلاقاتها في العمل، متجنبة -في الغالب- التنافس والصراع، فيما يراه الرجل تضييعًا للوقت فيما لا يفيد.

فالأولوية بالنسبة للرجل: الإنجازات، وبالنسبة للمرأة: العلاقات.

الرجال يؤمنون بمقولة: «الرجولة أفعال لا أقوال»، وهذا ما يجعلهم يركزون علىٰ تلبية الطلبات وإنجاز المهمات، أكثر من تبادل الأحاديث ومشاركة الأحداث اليومية، مما يسبب كثيرًا من عدم التفاهم مع زوجاتهم، لإهمالهم الجانب العاطفي الإنساني معهن، من كلمة طيبة، أو نظرة حانية، أو همسة ناعمة، أو لمسة لطيفة، أو مزحة بسيطة، أو مجرد التفقد والسؤال عن الأحوال؛ لأنه يرىٰ أن نجاحه في تلبية طلبات البيت والزوجة والأولاد هو قمة إنجازاته.

فلا تغضبي - سيدتي- من زوجك إن لم ينتبه إلىٰ ما ترينه أمرًا في غاية الأهمية للعلاقة بينكما؛ بل حاولي التعبير عمَّا تريدين، وحددي له ما تحتاجين، بأسلوب لطيف يشعره بهذا الاحتياج.

إن الرجل قد لا يدرك ذلك من تلقاء نفسه، وأيضًا قد لا تلفت نظره التلميحات، ويحتاج للحديث المباشر الواضح عن الاحتياجات العاطفية والنفسية، حتىٰ يدرك أهميتها بالنسبة لك، وإدراكك لذلك يحميك من كثير من الإحباطات والآلام ومشاعر الخذلان، ويزيد من كفاءتك في بناء علاقة أكثر انسجامًا ووئامًا مع زوجك.



شخصية البطل

الرجل -غالبًا- يحب أن يشعر في داخله بأنه بطل خارق، بوسعه أن ينقذ كل المواقف، وينقذك أنتِ شخصيًّا، وربما ينقذ كوكب الأرض بأكمله، في أقصر وقت، وبأذكىٰ طريقة! لذا فهو يتصدر للمشكلات، ويتدخل لحلها، لأن ذلك يشعره بقيمته الشخصية.

إنه يحتاج إلىٰ الشعور الدائم بأن زوجته في حاجة إليه، وإلىٰ مهاراته، وهذا دافع مهم من دوافع العطاء لديه، لذلك نجد كثيرًا من الرجال يترددون في الارتباط بالمرأة القوية ذات الكفاءة علىٰ مواجهة الحياة وأزماتها، الحاصلة علىٰ شهادات عليا، أو تحتل مركزًا مرموقًا، أو لها علاقات اجتماعية متنوعة، أو مستقرة ماديًّا، أو لها أنشطة مجتمعية متعددة؛ لأن الواحد منهم يسأل نفسه أمامها: ماذا لدي كي أقدمه لامرأة كهذه، يشعرها بتميزي وتفوقي؟!

المرأة تعتقد أن هذه مشكلة عند الرجل أو عيب في شخصيته، وتصر علىٰ أنها لن تتغير من أجله، ولن تبدي أمامه لينًا أو ضعفًا لمجرد إرضاء رجولته! وهذا التفكير يدمر التواصل بينها وبين الرجل؛ لأنه يريد أن يشعر بأن لديه ما يقدمه لزوجته، وأنها تحتاج إلىٰ هذا الشيء منه.

فإن كنت امرأة تمتلك بعض عناصر القوة، وتعتمدين علىٰ نفسك في كثير من الأمور، فلا مانع أبدًا -بل يُفضل- أن تظهري له أنك رغم ما تملكينه من قوة وتميز ونجاح في جوانب حياتك المختلفة، فإنك

تحتاجين إليه في حياتك ليلبي لك احتياجات نفسية ورغبات عاطفية لا يلبيها إلا هو. كالشعور بالأمان في كنفه، والاحتياج إلىٰ دعمه وتشجيعه، وإلىٰ احتضانك والاستماع إليك، وأن يربت علىٰ كتفيك ويساندك في أوقات الضيق والأزمات، وأن يشير عليك برأي أو فكرة عندما تواجهين المشكلات، وأن يشاركك أفراحك وأحزانك، وتلقي علىٰ كتفيه بهمومك وآلامك، لتجدي لديه الراحة والطمأنينة.

وتخطئ المرأة خطأ كبيرًا إذا بادرت بعد الزواج إلىٰ تحمل مسؤولية البيت كاملة علىٰ عاتقها، وتهميش الزوج؛ لأنها -مثلًا- رأت أمها تفعل ذلك، فاعتقدت أن هذا هو النموذج الأمثل للزوجة الصالحة؛ أو لأنها حاولت أن تُشرك الرجل في بداية حياتهما في هذه المسؤولية، فلم تجد منه إلا التجاهل والتكاسل واللامبالاة، أو لأنها أرادت أن «تريحه» لما تراه عليه من شقاء وتعب خارج المنزل.

إن كثيرًا من هؤلاء الزوجات، يصاب أزواجهن -بسبب هذا الفعل- بالسلبية واللامبالاة مع طول الأمد؛ لأنهم افتقدوا الشعور بأن زوجاتهم وبيوتهم وأولادهم في حاجة إليهم، وأنهم أصبحوا مجرد ماكينات لسحب النقود؛ وقد ينجذب بعضهم لامرأة أخرىٰ في طريقة، تعيد له الإحساس بأنه البطل المنقذ.

وعندما تكبر المسؤوليات وتثقل الأعباء، تشكو الزوجات مُرَّ الشكوىٰ، ويتهمن أزواجهن بالكسل والأنانية والتبلد والإهمال!

إن أعظم ما يحفز الرجل للعطاء هو الشعور بأن أحدًا يحتاج إليه احتياجًا حقيقيًّا. إنه يحتاج أن ينجز أعمالًا بسيطة حتىٰ يستعيد حماسه

بالتدريج. اطلبيها منه بشكل مباشر، واشكريه عليها، وأظهري امتنانك له، وأشعريه بمدىٰ سعادتك لأنه لبىٰ لك طلباتك. واحذري أن تنتقدي أداءه؛ أو تسخري منه.

اصبري علىٰ تكاسله أحيانًا، وتجنبي «الزَّن» واللوم، وذكِّريه بأسلوب لطيف بواجباته، أو بما تريدين أن يؤديه لك، وإياك أن تقارنيه بغيره، ونوِّعي في أساليب الطلب؛ لكن إياك أن تقومي بما ينبغي أن يقوم هو به من مهام بدلًا منه؛ لأنه سيعتاد ذلك.

امنحيه دومًا الإحساس بأنه رَجُلك، وسندك، وظهرك، وأنك محتاجة إليه، ولا يمكنك الاستغناء عنه.



الحاجة إلى المدح والتقدير

يعيش الرجال في حالة من التنافس المستمر، ويقدسون القوة ويقدرون الكفاءة، ويتبنون عقيدة البقاء للأقوىٰ مبدأً في الحياة. ربما يحتاج الرجل في أثناء صراعاته تلك إلىٰ الدعم والتعزيز من المحيطين به، ولا سيما التعزيز والتشجيع الصادر من زوجته، إنه حقًّا ما يقدِّره الرجل ويحتاج إليه أكثر من أي شيء.

فالفريق الذي يلعب من دون مشجعين يلهبون حماسه، من السهل أن يفقد ذلك الحماس وتخبو روح التحدي لديه.

إن الحاجة إلىٰ التقدير والمديح الصادق حاجة نفسية يحتاج إليها الرجال والنساء علىٰ السواء. وقد لا يدرك الرجل علىٰ المستوىٰ الواعي أنَّ مديح الآخرين عنصر مهم يرفع من تقديره لذاته ويحسِّن حالته النفسية بصورة جيدة، وقد لا يعترف بذلك لأنه يعدُّه نقطة ضعف لا تليق به.

ولكن يظلُّ احتياج الرجل إليه شديدًا؛ لأن التقدير والثناء الصادق يعزز لديه الثقة بالنفس وتقدير الذات، ويؤكد جوانب القوة والكفاءة والتحكم.

ليس المطلوب من الزوجة أن تنافق زوجها، ولكن كل المطلوب منها أن تركز النظر إلىٰ الجوانب الإيجابية في شخصيته وإلىٰ سلوكياته الطيبة وتمدحها وتعززها بأن تتلقاها بالقَبول والاستحسان.

عندما يعود الرجل إلىٰ منزله بعد يوم عمل شاقٍّ، فإنه يحتاج إلىٰ أن يكون مُقدَّرًا، وأن يشعر أن زوجته فخورة بعمله وممتنة لما يبذله من جهد.

يحتاج الزوج إلىٰ أن يعرف مدىٰ جاذبيته لديها حين يتأنَّق لها، ومدىٰ فخرها به أثناء خروجها معه. يحتاج إلىٰ أن تُبدي إعجابها بمواهبه وقدراته الحقيقية وأن تمنحه الثقة بقدرته علىٰ الإنجاز. يحتاج إلىٰ أن يعرف كم يحبُّه أبناؤه ويفخرون بكونه لهم أبًا، وكم يسألون عنه في غيابه ويشتاقون إلىٰ عودته، وكم هو مهمٌّ في حياتهم!

يحتاج الرجل إلىٰ أن يعرف أنه يحقِّق لأسرته الأمان والاستقرار، وأن يشعر بالقَبول والحب وبالانتماء إلىٰ أسرته.

قد لا يكون الزوج ذلك الرجل العظيم الذي كانت تحلم به زوجته، والذي يستحق الثناء والإعجاب، ولكنه علىٰ أيِّ حال سيكون مُمْتَنًّا بالفعل إن احترمت إمكانياته وإنجازاته وأعماله مهما بَدَتْ بسيطةً.

إن ذلك كفيل بأن يحفزه إلىٰ بذل المزيد والمزيد ليكون دومًا هذا الرجل العظيم.

وهذا هو سر مقولة: «وراء كل رجل عظيم امرأة».



العطف على نقاط الضعف

قد يمر الرجل في أثناء حياته بخبرات وتجارب سيئة، تؤثر سلبًا علىٰ بنائه النفسي والعاطفي، وقد تخلِّف هذه الخبرات السيئة والصدمات النفسية في شخصيته جروحًا يتألَّم منها، بل ربما ينفجر ألمًا أو غضبًا نتيجة الضغط علىٰ مثل هذه الجروح.

وقد تعتقد زوجته أنَّ الأمر لا يستحق كلَّ هذه الثورة، ولا تعلم أنها ندوب لجروح ربما تكون متقيحة، لا بدَّ من التعامل معها بحرص شديد.

قد يتعرض الرجل لمشكلاتٍ تربوية في بيت والديه، كقسوة الأب الشديد أو إهمال الأم.

قد يتعرض لمشكلات في مدرسته، كالتنمر والإيذاء النفسي والبدني من أقرانه أو مدرسيه.

قد يعاني إخفاقات سابقة في حياته: حب فاشل، أو رسوب دراسي، أو فشل وظيفي.

قد تكون جروحه نتيجة أخطاء جسيمة، أو معاصٍ خفيَّة ارتكبها في الماضي.

قد تأسره عادة سيئة يخجل من ذكرها وتسيطر عليه.

مثل هذه التجارب تشكِّل مسائل في غاية الحساسية، ورغم سعيه الدائم إلىٰ إثبات قوته وسطوته وتحكمه في الأمور، وحرصه علىٰ ألا

يظهر بمظهر الضعيف؛ تظل مثل هذه الذكريات نقاط ضعف تسبِّب له آلامًا متجددة.

نقاط الضعف قد لا يعترف بها الرجل أبدًا، ومن الصعب أن يبوح بها إلَّا لمن أحبَّ بصدق. والزوجة الذكية لديها القدرة علىٰ قراءة الرجل، ومعرفة مناطق حساسيته، ومعرفة الموضوعات أو المواقف التي يثور فيها بشكل أكبر ممَّا يتطلبه الموقف.

ربما يُسِرُّ الزوج إلىٰ زوجته بما في ذات نفسه، أو يقص عليها بعض هذه الذكريات والآلام الماضية، وللأسف قد تستخدم المرأة هذه المعرفة بشكل سلبي أحيانًا، فتعايره أو تتهمه بالضعف وعدم القدرة علىٰ إدارة ذاته، وهنا يشعر الزوج بالخيانة، وقد ينفجر كبركان نشط، أو يثور كالثور الهائج؛ ولا غرو فقد خانت الأمانة التي حمَّلها إياها، والتي أفضىٰ بها إليها أو فهمتها هي من خلال معاشرته لها، ومعرفتها تفصيلات تاريخه وماضيه، فراحت تضغط علىٰ جرحه المؤلم بدل أن تضمِّد جراحه.

حبيبتي: في وسعك أن تملكي قلب الرجل عندما تتعاملين مع مثل هذه الجروح بحساسية شديدة، وإن كنت صادقة ومخلصة ومحبة بالفعل فقدِّمي له الدعم الممكن كي يتخطَّىٰ مثل هذه الآلام.

فإن كان زوجك يعاني عدم الثقة بنفسه، فأسعفيه بالتشجيع والتحفيز، وأشبعيه إحساسًا بالفخر والإعجاب بإنجازاته مهما كانت بسيطة. وإن كان زوجك جافَّ المشاعر قاسي القلب، يفتقد الحنان فزِيديه حنانًا وحبًّا، وإن كان قد تعرَّض لإهانات في صِغره فأسبغي عليه الاحترام والتقدير، وإن كان قد مسَّه ألم الفقدان والحرمان فأسعفيه بالطمأنينة والأمان.

إنه في مثل هذه اللحظات يحتاج منك إلىٰ الأم التي ترعىٰ ابنها المريض، وتضمِّد جروحَه وتخفِّف من آلامه، وتحيطه بحنانها وحبها، وتفتح له أحضانها ليبكي ويعبِّر عن ألمه وهو يشعر بالأمان.

ويعترض البعض قائلًا: إنَّ مؤسسة الزواج ليست مصحة نفسية لعلاج الاضطرابات والمشكلات النفسية، وهو كذلك بالفعل؛ فلن تستطيع زوجة علاجَ زوجها وتخليصه من اضطراباته ومشكلاته النفسية إلا أن يعترف هو بمشكلته، ويريد هو معالجة نفسه بنفسه أو اللجوء إلىٰ متخصص للعلاج، ويكون دور زوجته الصبر عليه والدعم والمساندة له.

أمَّا أن يطالبها بالتحمُّل والصبر، والقبول غير المشروط، مع ما ينالها من أذًىٰ مستمر، وهو لا ينوي بذل أي جهد لإحداث أي تغيير، فهنا تتصاعد المشكلات التي تُنذِر بالفشل.

عزيزتي: يحتاج الرجل منك أن تتقبَّلي مناطق ضعفه، وتساعديه علىٰ تقويتها، وتبثِّي في نفسه الثقة بأنه يستطيع أن يتجاوزها.



الرجل أحادي التفكير

أغلب الرجال يفكِّرون بشكل خطِّي متسلسل، إذ يركِّزون علىٰ شيء واحد فقط في اللحظة الواحدة. قد يكون هذا الشيء مباراةً لكرة القدم أو نشرة إخبارية، أو حوارًا علىٰ «فيسبوك». إن الرجل يختلف في ذلك عن المرأة ذات القدرة علىٰ التفكير المتعدد؛ فبينما هي تقف تطهو الطعام في المطبخ، تحمل التليفون لتكلِّم والدتها، وتتابع واجبات الطفل، ولا تفوِّت حلقة المسلسل المفضل في الوقت ذاته.

وتعتقد المرأة خطأً أنَّ الرجل لديه بدَوره هذه القدرة أيضًا، فعندما يستحوذ شيء ما علىٰ تركيزه، فإنه يفقد القدرة علىٰ الاهتمام بأي شيء آخر، وهذه السمة تصيب النساء بكثير من الإحباط، وتجعل الزوجة تشعر بأن زوجها لا يهتم بها، أو أنه يتجاهلها ولا يحترم مشاعرها.

فعندما تتصل به في عمله يُنهي المكالمة بشكل سريع، ثم لا يفكِّر في الاتصال بها طوال اليوم لأنه منهمك في عمله، وعندما تطلب منه المساعدة في أمر ما تجده مشغولًا بمباراة مهمة. وعندما يشغلها أمر ما وتودُّ الحديثَ معه تجده مستغرقًا في القراءة أو مشغولًا بلعبة علىٰ الهاتف. وعندما تتودد إليه وتبغي أن تقضي معه أمسية لطيفة، تجده مشدودًا إلىٰ مشاهدة فيلم «أكشن». وعندما تخبره أن يحضر شيئًا مهمًّا من لوازم البيت ينسىٰ ذلك تمامًا.

إنَّ مثل هذه المواقف الصغيرة تتراكم لدىٰ المرأة وتصيبها بالإحباط

والغضب، وتجعلها تشعر بالإهمال واللامبالاة.

وتظهر هذه السمة بشكل أكبر عندما يواجه الرجل مشكلةً ضخمة ويحتاج إلىٰ أن ينعزل في كهفه للتفكير فيها وحيدًا، فقد تتَّهمه بتجاهلها وإهمالها وعدم الانفتاح عليها والثقة بها.

من المهم أن تَعِيَ الأنثىٰ هذه الخاصية لدىٰ الرجل وتراعيها.

لكن عندما لا يَعِي الطرفان هذا الفارق في السمات الشخصية بينهما؛ تتوقَّف الزوجة عن طلب الأشياء من زوجها منعًا للحرج الذي تستشعره، وقد تتوقف عن مسامرته أو التواصل معه؛ لأنه لا يمنحها الانتباه اللائق.

الرجل -سيدتي- لن يراك ولن يسمعك ولن يشعر بوجودك أصلًا ما دام منهمكًا في عمل آخر. بالتأكيد إنه سيركز نظره إليك بعد أن يُنهي ما في يده، فلا تحاولي لفت نظره في أثناء انهماكه، فهو مضطر إلىٰ أن يفصل كلَّ حواسه عما حوله حتىٰ يركز علىٰ شيء واحد بشكل تام، هذه هي طبيعته!

اختاري فقط التوقيت المناسب للحديث وللطلبات والتواصل؛ لأنه سيكون أكثر انتباهًا وأكثر استعدادًا للاستجابة لرغبتك، ولا تأخذي الأمر علىٰ أنه تجاهل لك أو إهمال أو إهانة وعدم مبالاة منه، بل هو فقط سوء اختيار منك للتوقيت الصحيح.



القابلية للتغيير

الرجال يتغيرون فحسب إن هم أرادوا التغيير، ولكن التغيير عمومًا ليس سهلًا، ويتطلَّب جهدًا كبيرًا، وإرادة شخصية، وتحديًا عظيمًا لأنفسهم.

والكثيرون يرفضون الذهاب إلىٰ المستشار الأسري؛ لأنه سيطالبهم بالتغيير، وسيدَّعون أن المشكلة هي مشكلة المرأة (روحي أنت اتعالجي)، فهم يلقون مسؤولية علاقة الزواج وتبعاته علىٰ الزوجة فقط، ولا يتحمسون لإحداث التغيير إلا عندما يتعرَّض الزواج لهزَّة كبرىٰ.

الرجال لا يتحمسون كثيرًا لبذل جهد في مجال العلاقات؛ لأنهم أحيانًا لا يجيدون هذا الأمر، ولا يحسنون فهم المشاعر والانفعالات الإنسانية وفنون الحديث والتواصل كما تفهمها النساء، فهم عمليُّون يجيدون الأعمال أكثر من الأقوال، ويبدو أن هذه المهمة الشاقة علىٰ الرجال هي كذلك مخيفة بالنسبة إليهم؛ ولذلك تجدهم دومًا يتهربون منها.

قد يرىٰ الرجل زوجته (عابسة) فلا يفهم ما بها، ويخاف أن يسألها؛ لأنه غالبًا سيواجه بهجوم علىٰ تصرفاته، أو يخاف لأنه لا يعلم كيف يتصرف في هذه الأحوال وبماذا يتحدث. وقد يتهرَّب الزوج متجاهلًا هذه المواقف؛ هروبًا من مسؤوليات يمكن أن تُلقىٰ عليه، أو طلبات لا بدَّ له من القيام بها.

إدارة العلاقات عمومًا ليست من قائمة أولويات الرجال، وليست مجال تفوقهم. وعلىٰ أي حال، فإن إلقاء المحاضرات والإفراط في النصائح والتوجيهات إن لم يصاحبها اهتمام حقيقي من جانب الزوج لإصلاح علاقته بزوجته، فقد يؤدي إلىٰ نفوره وإحساسه الدائم بالإحباط والفشل.

السرُّ عزيزتي في تغيير الرجل يعتمد علىٰ اجتهادك في إكسابه الثقة بنفسه، وفي طمأنته المستمرة إلىٰ كفاءته كزوج.

إنَّ العبوس وكلمات التذمُّر ونظرات الاستياء والإفراط في اللوم واستمرار الشكوىٰ والشجار المستمر، لن يؤدي إلىٰ أي تغيير، ولن يدفعه للاهتمام، ومن الأفضل طلب ما تريدين بشكل مباشر.

هناك رجال بالطبع يتمتعون بالذكاء العاطفي والاجتماعي، والقدرة علىٰ فهم مشاعرهم وحسن إدارتها، وإدارة ذواتهم، والقدرة علىٰ فهم مشاعر الآخرين والإحساس بهم، وفرص هؤلاء رائعة في النجاح في حياتهم الزوجية. وفي المقابل ليس كل الرجال كذلك، فمنهم من يحتاج إلىٰ صبر طويل وأناة.

تدريب الرجل علىٰ الانتباه والاهتمام برغباتك واحتياجاتك، فضلًا عن تلبيتها، يتطلَّب التشجيع والتحفيز أكثر من التوجيه والنُّصح، ويحتاج إلىٰ المدح والشكر أكثر من اللوم والعتاب، وإلىٰ الثناء علىٰ أيِّ تصرف جميل مهما بدا بسيطًا، بدلًا من النقد والتوبيخ. فالزوجة حلوة اللسان، التي تغدق المديح والشكر، وتظهر الامتنان والتقدير، هي زوجة ناجحة

في تغيير زوجها، ودفعه نحو تواصل جيِّد معها.

وبدلًا من التذمُّر علىٰ كل قول أو فعل لا يرضيك، اجعليه يشعر بالكفاءة والجدارة، بكلمات أكثر إيجابية لكلِّ فعل جميل يقوم به.

عندما يشعر الرجل بكفاءته كزوج سيشجعه ذلك علىٰ أن يبذل مجهودًا أكبر كي ينجح، وكي يكون عند حسن ظنِّك وسيشعر معك بالرضا عن نفسه فيحبها، وسيبذل قصارىٰ جهده لإسعادك. ولكن الأمر يحتاج إلىٰ الصبر الجميل. أما عندما يشعر بالفشل، ويتسرب إليه أنه مهما فعل فلن ينال رضاك؛ فسيصاب بمزيد من الألم والإحباط ولن يحرز أي تقدم!

تتساءل النساء: وكيف أعبِّر عن إحباطاتي وألمي من بعض سلوكياته وتجاهله لاحتياجاتي ورغباتي؟

عَبِّري عنها بأساليب متنوعة وبدرجات مختلفة، فهناك أخطاء بسيطة غير متكررة تستحق التغافل، وهناك أخطاء يكفي فيها نظرة لوم بحب، وهناك أخطاء يمكن لفت الانتباه لها بمزحة طريفة، وهناك أخطاء تحتاج إلىٰ التلميح بسرد قصة مثلًا، وهناك أخطاء لا بدَّ لها من القول الصريح اللطيف، وأخطاء أخرىٰ تستوجب الرد الحازم. فلا تعلَّقي علىٰ كل هفوة، ولا تحوِّلي كلَّ زلة إلىٰ شجار حتىٰ لا يعتاد النكد، ويبدأ في تجاهل ما تقولين وإهماله.

والطلب المباشر من الزوج يجعله أكثر قدرةً علىٰ الاستجابة، بدلًا من الحوارات المفعمة بالمشاعر السلبية والاحتياجات المبهمة.

فلا تطالبيه بالاهتمام، ولكن اطلبي تصرفاتٍ عمليةً تُشعرك بالاهتمام.

ولا تطلبي الاحتواء، بل اطلبي تصرفاتٍ عمليةً تُحيطك بهذا الاحتواء.

يتغير الرجل عندما يشعر بكفاءته كزوج، ويدفعه ذلك إلىٰ مزيد من التقدم، وفي المقابل ينتابه الإحباط سريعًا عندما يستقبل رسالة: إنك لست بخيرَ فيتوقف أو يتراجع.



الرجل الشرقي والمشاعر

الرجل الشرقي بصفة عامة تربَّىٰ تربيةً جافة عاطفيًّا:

- ممنوع أن يبكي وهو صغير (علشان انت راجل).
- ممنوع أن يُظهر مشاعر الحب بالكلمات والقبلات والأحضان والتربيت والتلامس حتىٰ لأخته أو أمه (دا شغل بنات وعيب).
- ممنوع أن يُقبَّل أو يُحضَن (علشان هو راجل).
- ممنوع أن يعبِّر عن حبِّه لبنت الجيران أو زميلته في الكلية (أنت لسَّه عيِّل، لما تبقىٰ تصرف علىٰ نفسك الأول).

رأىٰ والده وهو يعامل أمَّه بجفاء وبرود، والعلاقة بينهما مجرد طلبات وأوامر، وعبوس وربما صراخ وتهديد ووعيد. حتىٰ إن كانت العلاقة بين أبويه جيدة، فمن المحظور علىٰ الزوجين أن يعبِّروا عن مشاعر أحدهم تجاه الآخر، ولو تعبيرًا تلقائيًّا أمام الأبناء، فترسخ في ذهنه العلاقة الزوجية التي يراها بلا مشاعر وبلا كلمات ولمسات رقيقة أو عطاءات متبادلة، فيعتقد أنها النموذج للعلاقة الطبيعية بين الزوج والزوجة، وأن ما ينقصها هو فقط ما يحدث في حجرة النوم خلف الأبواب.

تعوَّد الطفل الذكر منذ صغره علىٰ أنَّ التعبير عن الخوف أو الغضب أو الألم قد يعرِّضه للمساءلة، وقد يُعاقَب عليه، ولا أحد يتعاطف معه أو يشعر بألمه، ولا أحد يوجهه ويرشده إلىٰ أنَّ الرفض موجَّه إلىٰ أسلوبه

في التعبير، وليس إلىٰ مشاعره؛ فيعتاد كتمان المشاعر السلبية بالكبت أو التجاهل أو الإنكار، ويكتم معها المشاعر الإيجابية أيضًا، لأنه تربىٰ علىٰ أن إظهار المشاعر ضعف يتنافىٰ مع الرجولة.

تعلَّم الرجل أنَّ الوسيلة الوحيدة المصرَّح له بها مجتمعيًّا عندما يتحرَّر من الخوف، هي الصراخ والعنف اللفظي والشتائم، وربما العنف النفسي بالابتزاز والتهديد والوعيد، أو العنف الجسدي بالضرب والأذىٰ البدني.

وفي بعض المجتمعات يعتمد مقياس الرجولة علىٰ ما يمارسه الرجل من عنف علىٰ الآخرين، وخصوصًا علىٰ النساء. كل هذا يؤثر علىٰ بنائه النفسي ويؤثر في علاقته الزوجية بلا أدنىٰ شك.

من المهم أن تراعي المرأة هذا الأمر، وخصوصًا إن لاحظت جفاءً وقسوةً في أسرة المنشأ، وأن تساعد الطرف الآخر علىٰ التعبير عن مشاعره بالكلمات بدلًا من الصراخ، وأن تتقبَّل لحظات ضعفه التي يحاول تغطيتها بإظهار القوة المزعومة، وتحاول أن تتحسَّس مشاعره الحقيقية، مع الرفض التام للأذىٰ من أي نوع بالطبع.



ماذا يريد الرجل؟

تتعالىٰ أصوات الرجال تجأر بالشكوىٰ من زوجاتهم، وتنتاب الزوجات الحيرة عندما تشعر إحداهنَّ أنها تعطي الكثير ولكن الطرف الآخر يبدو غير راضٍ.

تقول الزوجة: «أنا طول النهار باشتغل من أول ما أصحىٰ من النوم لحد ما أنام تاني. طلبات الأولاد وطلبات زوجي وطلبات البيت وشراء الطلبات ومذاكرة الأولاد وتوصيل المدارس والدروس والتمرينات، غير الواجبات الاجتماعية للأهل والأصدقاء، غير عملي الوظيفي... يا ريت كل دا وعاجب!».

عزيزتي:

أشعر بمعاناتك تمامًا، فقد انزلقتُ في هذا المنزلق حتىٰ وقعتُ في الحفرة قبلك!

منزلق الصورة النموذجية التقليدية للزوجة والأم المثالية التي تقوم بكل شيء بنفسها. هذه الصورة تستهلك المرأة نفسيًّا وعصبيًّا وجسمانيًّا، ولا تؤدي إلىٰ نتائج مرغوبة؛ فزوجك يتذمَّر وأبناؤك مستاؤون، واهتمامك بتلبية الطلبات المادية غطىٰ علىٰ احتياجات زوجك وأبنائك المعنوية والنفسية والعاطفية، بل احتياجاتك أنت أيضًا.

إنك ترهقين نفسك في أعمال البيت الروتينية، بدايةً من تحضير الطعام

إلىٰ غسيل الملابس وترتيب البيت، لكن هل هذه أولويات زوجك بالفعل؟

زوجك قد لا يطلب منك عطاءً أكثر (كَمًّا)، وإنما هو ينتظر منك عطاءً مُوجَّهًا لاحتياجاته (نوعًا).

تخيَّلي زوجك يدخل البيت، وهو يشعر بالعطش الشديد، فيطلب كوبًا من الماء، وأنت منهمكة في إعداد ما لذَّ وطاب من أشهىٰ أنواع الطعام، وهو يصرخ: أريد فقط جرعة ماء! فهل يغني مجهودك وتعبك عن احتياجه؟ هل سيشعر بما تقدمينه له مهما كان الطعام شهيًّا؟

هناك احتياجات نفسية أوَّلية يحتاج إليها الرجل، تختلف في ترتيبها وأولوياتها باختلاف شخصيات الرجال.

ذكر الكاتب ويلارد هارلىٰ في كتابه الرائع «احتياجاته واحتياجاتها»، هذه الاحتياجات، ألا وهي:

- الحاجة إلى الهدوء والسلام والراحة:

البيت المعبَّق بالمشكلات والصراخ والإزعاج يهرب منه الرجل لا محالة. فهو بعد صراعات كثيرة خارج بيته يحتاج إلىٰ سكن يستريح فيه استراحةَ المحارب.

إن تهيئة البيت والأولاد وتوصيتهم بالهدوء عند وجوده، ومنحه بعض الوقت للاستراحة والنوم الهادئ، والحرص علىٰ ذلك يجعله يحب البيت ويشتاق إليه.

- الحاجة إلى زوجة جذابة:

يحتاج زوجك إلىٰ امرأة تهتمُّ بمظهرها وجمالها. ليس من الضروري أن تكوني ملكةَ جمال، أو أن تظهري بكامل زينتك طوال الوقت، لكن المطلوب مجرَّد الحرص علىٰ ارتداء اللباس الأنيق، والمحافظة علىٰ نظافتك وهندامك وابتسامتك، فالرجل ينجذب إلىٰ المرأة الأنيقة التي تهتمُّ بنفسها أكثر من انجذابه للمرأة الجميلة المهملة في شؤون نفسها.

- الحاجة إلى الشراكة:

الرجل يحبُّ أن تشاركه زوجته في أنشطته التي يهواها، وفي همومه ومشاغله ومشكلاته. فإن كان يحب مشاهدة مباريات كرة القدم، أو يتابع نوعًا ما من «الدراما»، أو يمارس أي نشاط آخر، فاحرصي علىٰ مشاركته هواياته بعض الوقت، فهذا يقرِّب بينكما إلىٰ حدٍّ كبير.

احرصي علىٰ حسن الاستماع والإنصات إلىٰ مشكلاته، مع نثر كلمات التشجيع والتحفيز دون نصائح واقتراحات هو لا يحتاج إليها.

- الحاجة إلى الجنس:

ديننا وتقاليدنا تأبىٰ ممارسة الجنس خارج إطار الزوجية؛ ولذلك فهو الاحتياج الذي لا يلبيه إلا الزواج. وعندما تهمل المرأة حاجة الرجل إلىٰ الجنس بحجة أنها دومًا متعبة أو مجهدة، يتألم الرجل من إحساسه بالرفض، ويَكْبِت احتياجَه، ويشعر مع الوقت بعدم الرغبة في زوجته.

- الحاجة إلى الإعجاب:

يتعرَّض زوجُك يوميًّا إلىٰ كثير من الإحباطات في عمله، وعلىٰ مدار

يومه، فهو بحاجة دومًا إلىٰ أن يستردَّ ثقته بنفسه حتىٰ يشعر بقيمة ذاته؛ فامنحيه هذه الثقة.

من المهم للرجل أن يشعر بأن زوجتَه معجبة به: بشكله وتفكيره وما يقوم به من عمل.

من المهم أن تُشعرِيه بأنك واثقة بقدرته علىٰ حلِّ المشكلات واتِّخاذ القرارات.

افتحي حوارًا مع زوجك حول هذه الاحتياجات وترتيبها بالنسبة لأولوياته؛ لأن الرجال مختلفون في ترتيب هذه الأولويات.

وابحثي معه عن احتياجاته الأخرىٰ التي ذكرناها سابقًا، ويأمُل أن تلبيها له، ثم وجِّهي طاقتك ومجهودك إلىٰ ما يحتاج إليه تمامًا، لا إلىٰ احتياجاته المادية، فكثير من الرجال لا يستطيعون التعبير عن احتياجاتهم النفسية والعاطفية، لكنك بذكائك يمكنك أن تعرفي ما هي أولويات زوجك.



اعترافات زوج

سيدتي: أريد أن أخبرك ببعض الحقائق الصادقة التي قلما يعترف بها الرجال، وأنا لا أدَّعي أنَّ اعترافاتي يمكن أن تكون مبررًا لسلوكنا -نحن الرجال- أو أنَّها تمثِّل بالضرورة وجهة نظر جميع الرجال، ولكني أعتقد أنها تمثل نَمطًا غالبًا لدينا. سأُفشي لك بعضًا من أسرارنا: نحن -معظم الرجال- لنا طريقة في التفكير قد تجعلنا نتصرَّف بشكل غبي ينبع من جهل بالأولويات في علاقتنا الزوجية.

علىٰ سبيل المثال: إننا نقيس النجاح من الجانب المادي فقط. نحن نفتخر بقدرتنا علىٰ حماية الأسرة وإعالتها. ونشعر بالخِزي حينما نفشل في ذلك. ونصبح ضيِّقي الأفق لدرجة تجعلنا ننسىٰ ونتجاهل حاجةَ زوجاتنا إلىٰ الحب والدعم والاهتمام والرعاية، وهذه العقلية لا تجعلنا نشعر بألمك ووحدتك واحتياجاتك.

إننا نبدو أنانيين للغاية؛ إننا نريدك طبَّاخة ماهرة، وامرأة فاتنة، ومربية أطفال رائعة، وسيدة عاملة نَشِطة. ونتوقَّع أن تضعينا في أولىٰ أولوياتك عندما نعود إلىٰ البيت. وقد نجهل تمامًا كيف نساعدك ماديًّا ومعنويًّا لتحقيق ذلك.

إننا نمتلك شخصيات ضعيفة. فعندما نواجه المشكلات ننغلق علىٰ ذواتنا، وقد نَصُبُّ عليك إحباطاتنا. إننا حقيقةً نحتاج إليك، ولكننا قد ننتقدك ونضايقك إن حاولتِ تقديم المساعدة!

إننا نشعر بمشاعر عميقة، ولنا احتياجات أعمق، ولكننا لا نريد إظهارها حتىٰ لا نبدو ضعفاء.

إننا نُخفي مشاعرنا، ونتظاهر بالخشونة، ونسعىٰ لفرض سطوتنا بالترهيب، لإخفاء شعورنا بالإحباط والخوف. حتىٰ حينمًا نتتقدك ونقلِّل من شأنك، يكون هذا نابعًا من إحساس زائف ومصطنع بالأفضلية؛ لإخفاء نفس مجروحة.

إننا نريدك -بل نسألك- أن تفهمي (قناعنا الرجولي). نحتاج إلىٰ إحاطتنا والأخذ بأيدينا، واحتضاننا حتىٰ نشعر بدفء قلبك؛ حتىٰ تسكن قلوبنا وتهدأ أرواحنا في كنفك. وهذا ما نعنيه بكلمة (الرجل طفل كبير).

فنحن نخشىٰ التعبير عن ضعفنا واحتياجنا، ونريدك أن تفهمينا دون أن نُضطرَّ إلىٰ كشف عوراتنا.

إننا نكابر عندما يُطلب منا إصلاح أحوالنا الزوجية؛ لأنَّ مثل هذه المبادرة تعني اعترافًا ضمنيًّا بالفشل. ونحن لا نفشل أبدًا.

ولكني علىٰ يقين بأن بإمكانك، وبإمكان كل امرأة، إحداث تغيير كبير، حتىٰ من دون المشاركة الواعية لشريك حياتها.

وها أنا ذا أكبر مثال علىٰ ذلك، فأنا متزوج وأعيش في سعادة منذ ٢٣ سنة؛ لأن زوجتي لم تكن ستقبل بعلاقة زوجية غير ناجحة. في تلك السنوات كنت أحمل كثيرًا من العادات السيئة التي لا يمكنك تخيلها: بلادة في الحس، وعدم نضج. ارتكبت كثيرًا من الحماقات، ونسيت التزامات مهمة، وأدمنت عملي بشكل كان من الممكن أن يدمِّر حياتي، وقُلت أشياءَ لم أكن أعنيها. ولكن زوجتي تمتَّعت بلباقة وحكمة جعلت

الأمور تمضي بسلام. لقد اختارت ألَّا تُواجهني وأن تركز علىٰ صفاتي الإيجابية. لقد أحبتني، ووقفت إلىٰ جواري، واجتهدت بالفعل لإنجاح علاقتنا. وبالصبر والمثابرة والرعاية أخرجت أفضل ما لديَّ.

لم أكن دومًا زوجًا عطوفًا حنونًا، ولكني أصبحت شريكَ حياة أفضل بسببها.

أنا لست واثقًا مما إن كنت أستحق كلَّ هذا الجهد الذي بذلته زوجتي، وغير واثق كذلك مما إن كان زوجك يستحقُّ مثل هذا الجهد منك. ولكني واثق من أنك تستحقين حياةً زوجية سعيدة، وأنك تستطيعين ذلك. فكوني سيدتي بداية التغيير في هذا العالم، بما تُحدثينه من تغيير في عالمك الخاص.



العلاج صبر ومبادرة

قال لي أحد الأزواج: «اللي بتقولي إنه مفروض يكون بين المتزوجين ده محتاج نفوس صافية. القلب مليان سواد يا دكتورة! آلام السنين ومشكلات مش بتتحل. إحباط واستياء متواصل، أنا وصلت لدرجة إني مش قادر أَبُص في عين مراتي من ضيقي منها! أنا باهرب من البيت ومش بارجع إلا علىٰ النوم بس».

قلتُ: وهذه هي المشكلة العربية المزمنة: (الإهمال)؛ فليس من ثقافتنا فكرة (الصيانة)، بل نهمل كلَّ شيء حتىٰ يتوقف عن العمل، ثم نشكو ونصرخ، ومن ثم نبحث عن البديل!

نهمل صحتنا، وتبدأ أعراض المرض بسيطة؛ لكننا لا نلتمس العلاج السريع؛ فيستفحل المرض أكثر، وينتشر في جسدنا حتىٰ يصبح مرضًا مزمنًا نعانيه طوال العمر.

ونهمل مراعاة علاقاتنا، ولا نبحث عن العلاج. وقد يتفتَّق ذهننا عن أساليب للعلاج ونحاول ونفشل، فنحاول مرة أخرىٰ بالأسلوب نفسه، وبالطريقة نفسها؛ فتكون النتيجة أن نفشل أيضًا؛ لأننا نحاول العلاج «بالسموم»؛ فيستفحل الأسىٰ والهم والألم، حتىٰ نصل إلىٰ هذه الدرجة، ثم نلقي باللائمة علىٰ الطرف الآخر كي نريح ضمائرنا.

نُهمل رعاية أبنائنا، وتظهر عليهم سلوكيات غير سوية، فنحاول

علاجها بالضرب والتعنيف والصراخ، ولا يزال السلوك يستفحل أكثر حتىٰ يصل إلىٰ مشكلة أخلاقية وأزمة سلوكية، ثم نقول: «الولد دا غلّبني، أنا مش عارف هو طالع كده لمين!».

نهمل في أعمالنا، ونتكاسل ونؤجل، ولا نسعىٰ للإتقان. وكل من ينتقد أعمالنا نراه غيورًا وحقودًا. ولا نزال كذلك حتىٰ نُفاجأ بأخطاء جسيمة يمكن أن تؤدي إلىٰ العقاب القانوني أو الفصل. وما علينا إلا أن نقول: صاحب العمل ظالم!

إننا لا نرىٰ أخطاءنا، فنحن ماهرون حد الإبهار في التقليل من أخطائنا، بل نحن معصومون لا نخطئ من الأساس!

نقارن دومًا أخطاءنا بأخطاء الآخرين.

تقول لأحدهم: أنت مخطئ في كذا، فيرد: (طب شوف فلان بيعمل إيه!).

وإن رأينا أخطاءنا بحجمها الصحيح، فلا نحاول الإصلاح: (أنا كده ومش هاقدر أتغير!)، وعلىٰ الآخرين أن يصبروا ويتحملوا (ما أنا مستحمل منهم كتير!).

وإن حاولنا التغيير فالتغيير لا يستمر. ونقول لأنفسنا: (والله حاولت وما قدرتش)، ولا ندري أن السلوكيات السلبية والعادات السيئة التي دمنا عليها لسنوات، قد تحتاج في المقابل إلىٰ سنوات أخرىٰ حتىٰ نتخلص منها.

وإن هدانا الله وواظبنا علىٰ العلاج، ثم شعرنا ببعض التحسن،

فإننا نقول: (طب اشمعنا أنا أتحسِّن وأتعِب نفسي وأتغير والتاني علىٰ حاله؟!... أنا ليه أبقىٰ كويس معاه وهو مش كويس معايا؟!) فتحدث الانتكاسة.

عزيزي، أنت أهملت حتىٰ استفحل المرض، وأصبح مرضك مزمنًا، والمرض المزمن ليس له علاج فعَّال إلا برحمة الرب المتعالِ.

لكن، من الممكن أن نتَّفق علىٰ بعض المسكِّنات والأدوية لعلاج الأعراض المؤلمة حتىٰ يتوقَّف الألم -علىٰ الأقل- ولا تعتقد أنَّ الألم يصيبك فقط، فأنا علىٰ يقين من أنَّ شريكة حياتك تتألَّم مثلك وربما أكثر منك، وأنَّ الأولاد يتألمون أكثر منكما. فهل أنت مستعدٌّ أن تصبر علىٰ ألم العلاج؟



الفصل الثاني

همسات للمرأة

في قلب كلٍّ منكن رجل

في قلب كل أنثىٰ رجُل تحبه. قد يكون أبًا في أُولىٰ مراحل حياتها. والأب في حياة البنت يرسم في مخيلتها صورةً ذهنية لجنس الرجال عمومًا، صورة تتكون مع الوقت، فإمَّا أن تكون الصورة إيجابية وإما سلبية. علىٰ أن هذه الصورة قد تؤثر علىٰ حياتها في المستقبل وعلىٰ علاقتها بالرجل عمومًا.

وقد يكون الرجلُ فارسَ أحلام في خيالها وأحلامها، تقضي ساعات مراهقتها وشبابها في رسم تفاصيل صورته في ذهنها؛ ساعية ومؤملة أن تلقاه في يومٍ ما.

وقد تقع في الحب إن الْتقت بمن يشبه هذه الصورة المرسومة في مخيلتها، ويكون حبًّا حقيقيًّا من طَرفها، تعيش معه الأمل والشوق في أن يكون شعورًا متبادلًا.

وقد يكون حبيبًا يُبادلها الحبَّ، أو قد يكون خطيبًا تستعدُّ معه لبناء عُشِّ الزوجية، وقد يكون زوجًا تعيش معه في بيت واحد، وتأمل أن يكون رفيقها حتىٰ آخر العمر.

ومع تقدُّم السن، قد يكون ابنًا يرعاها ويقوم علىٰ شؤونها.

وهكذا، لا تستطيع المرأة في مجتمعاتنا العيشَ دون رجل يسكن قلبها، إما في انتظاره، وإما يحتل الجزء الأكبر من حياتها واهتمامها وتفكيرها.

وإن كان الزواج «مسؤولية جديدة» في حياة كل رجل، ووسيلة لتحقيق

ذاته، واختبارًا لاكتمال رجولته، واستراحةً يستريح إليها من كَدِّ السعي وطلب النجاح والإنجاز في الحياة، فإنَّ الزواج في حياة المرأة هو كل الحياة، وبه سعادتها واكتمال أنوثتها، وبداية دَورها الفِطري الذي يُسعدها بوصفها زوجة وأُمٍّ.

ومهما تعالت الصيحات النِّسْوية المتطرفة، بأن المرأة كلٌّ مكتمل لا تحتاج إلىٰ الرجل، ومهما ردَّدَت إحداهن المقولات التي تهاجم الرجل، فسيظلُّ الرجل في بؤرة اهتمامها، فإن لم يكن «حبيبًا» فهو «عدوٌّ»، تحارب سيطرتَه وأنانيته وطمعه وعدوانيته.

ومهما بلغتِ المرأة من نجاح وقوة واستقلالية واستغناء، فستظلُّ تحلم بفارسها الذي يشاركها النجاح والحياة، ويظهر ذلك واضحًا في جلسات الفتيات والنساء، حيث لا تخلو أحاديثهنَّ من ذِكر الرجل؛ حبيبًا أو زوجًا، أو حتىٰ عدوًّا.

ورغم الاحتياج الفِطري إلىٰ الرجل في حياة المرأة، فقد تفشل العَلاقة معه، ونتساءل: لماذا؟

لماذا يعزف كثير من الفتيات عن الزواج الآن؟ ولماذا يتأخَّرن في الزواج؟ ولماذا تزداد معدلات الطلاق الذي غالبًا ما يكون بطلب من المرأة؟ ولماذا تتصاعد نِسَب عدم الرضا الزواجي حتىٰ مع استمرار الزواج؟

إن مفهوم العلاقة الزوجية وشكلها يختلفان تبعًا لاختلاف الزمان والمكان.

فقد كان شكلُ العَلاقة الطبيعية في مجتمعاتنا العربية خلال العصور

الماضية يقوم علىٰ مفهوم (سي السيد)؛ فالرجل كان الأقوىٰ والأكبر سِنًّا غالبًا، والأكثر عِلمًا والأقدر علىٰ النفقة، وكانت المرأة -غالبًا- صغيرة السِّن، أُمِّيَّة، قليلة الخبرة، تعتمد بالكلية علىٰ زوجها في النفقة.

كان للرجل الرأي الأول والأخير؛ لأنه كان أهلًا لذلك، وكانت العلاقة تقوم علىٰ سيطرة الأقوىٰ واستسلام الأضعف.

ولكن، مع زيادة وعي المرأة وتعلُّمها وخروجها للعمل، وازدياد خبراتها الحياتية وقدرتها علىٰ الإنفاق، أصبح هذا الفارق ضئيلًا، بل يكاد يكون معدومًا.

وأصبح الزوجان متقاربين إلىٰ حدٍّ كبير: سِنًّا وعِلمًا ووعيًا وثقافة وخبرةً ونضجًا وقدرة علىٰ الإنفاق.

وأصبحت العَلاقة تُبنىٰ علىٰ المشاركة، لا علىٰ سيطرة طرف علىٰ الآخر.

ونتيجةً لهذه التغيرات، ظهر كثير من المشكلات بين الطرفين، أبرزها سيطرة الفكرة التقليدية القديمة علىٰ عُقول بعض الرجال، بل وإلباسها ثوبَ الدين في كثير من الأحيان، وخوض المعارك لإثبات أحقية الرجل في السيطرة التامة والتحكم الكامل.

وفي المقابل، تُحارب المرأةُ ضدَّ هذه الفكرة، وتحاول فرضَ مبدأ «الشراكة» علىٰ الرجل بالقوة، دون مراعاةٍ للطبيعة الشخصية للرجل واعتقاداته التقليدية، وتفتقد -للأسف- القدرة علىٰ التواصل الذكي الحكيم في التعامل مع هذه المشكلة.

الرجل في أغلب أحواله ليس ذلك الكائن المتجبِّر المتسلِّط الذي يريد أن يفرض سلطته وتحكُّماته علىٰ المرأة، ولكن في أحيانٍ كثيرة قد يُضطر إلىٰ ذلك إذا انجرَّ بشكلٍ لا واعٍ نحو المعركة.

والمرأة ليست في حرب ضدَّ الرجل، وليس الأمر فريقًا من النساء ضدَّ فريق الرجال، بل هما فريق واحد، يواجهان معًا مشكلات الحياة وصعوباتها من أجل حياة أفضل لكليهما.

سيدتي؛ إن فكرة «النِّدِّيَّة» فكرة تغضب الرجال وتستفزهم، وتدفعهم إلىٰ العناد والمبالغة في التحكُّم والسيطرة، وربما إلىٰ العنف اللفظي والجسدي والنفسي.

نعم، أنتِ ندٌّ له في الحقوق والواجبات، وأنتِ بشر لا يقلُّ ولا يزيد عليه في الإنسانية، ﴿ وَلَهُنَّ مِثْلُ ٱلَّذِى عَلَيْهِنَّ بِٱلْمَعْرُوفِ ﴾[1].

لكن، في الحوار والتواصل مع الرجل تحتاجين إلىٰ الذكاء الأنثوي الذي يَفهم جيدًا طبيعته النفسية المختلفة ومعتقداته التي تربىٰ عليها، ويتعامل معها بالذكاء الذي يلبِّي احتياجاته، ويحقِّق أيضًا أهدافك ويلبي احتياجاتك منه.

وأنتِ تتحدَّثين مع الرجل، لا بدَّ من أن يكون في ذهنك دومًا ما وَرِثه عن أسلافه من معتقدات وتصورات عن المرأة «العَروب»؛ تلك الأنثىٰ الطيِّعة التي تعمل علىٰ إرضائه بكل السُّبل. إنَّها الصورة المُثلىٰ التي يتمنَّاها وينشدها، ولكن -ويا للعجب!- عندما يمتلكها قد يملُّ منها سريعًا.

(١) من الآية ٢٢٨ من سورة البقرة.

وفي ذهنه أيضًا المرأة الجذَّابة التي تُتْقِنُ فنونَ الإغواء والإغراء، ويحلم بها، ولكنَّه أيضًا قد يخاف من سيطرتها عليه، ويعاني غيرته عليها.

وقد يريدها صديقةً تشاركه أفكارَه وآراءه، ويُفضي إليها بمشكلاته وهمومه وأحماله، فتُشير عليه بالرأي، وتُسانده وتدعمه في لحظات ضعفه، ولكنه قد يخشىٰ من ظهور ضعفه أمامها واستغلالها هذا الضعف بالمعايرة والتوبيخ.

الرجل في هذا العصر يريد الكثير، ويتطلع إلىٰ الكثير، ولكنه في الوقت ذاته يخاف من الفشل، ويخشىٰ ألَّا يجد ما يريد، ويظلُّ يعاني نتيجة احتياجه. إنه لا يريد زوجةً طيِّعة مرنة سهلة رفيقة حانية، يريدها راغبة مُقبلة محبَّة، يريدها أنثىٰ بكل ما تحمله معاني الأنوثة في تصوره.

المرأة «الحديثة» افتقدت كثيرًا فنَّ الحوار والتواصل مع زوجها، وأصبحت تحاوره بقوَّة ونِدِّية، وتظهر كأنها تستهين بأفكاره وبآرائه، وتبدو كأنها تريد فرض رأيها بالقوة؛ فيؤدي هذا غالبًا إلىٰ ردِّ فعل عكسي؛ حيث تثير لديه الرغبة في السيطرة والتحكُّم الكامنة في جيناته، فيُصِرُّ علىٰ رأيه، ويحتدُّ الحوار، ويحدث الصراع، وتتصاعد المشكلات.

كنت أسمع منذ زمن عن حكمة الجدَّات وكيف كانت تتعامل إحداهنَّ مع زوجها، فهي قد تصنع وتدير كلَّ شيء بعقلها ورأيها وحكمتها، ثم تدع «سي السيد» يزهو بشواربه، وينفخ صدره، ويعلي صوته، ويقف آمرًا وناهيًا معلنًا عن رأيه الحكيم!

تحتاج المرأة الجديدة إلىٰ تعلُّم حكمة الجدَّات هذه.

لا نطالب النساء بأن ينتزعن حقوقهنَّ في المشاركة انتزاعًا، ويُعلِنَّ الحرب علىٰ أزواجهن؛ لأنَّ الحرب مع مخلوق مجبول علىٰ الصَّيْدِ والقتال وخوض المعارك حرب خاسرة لا محالة، ولكن من المهم أن يكنَّ أكثر حكمةً في التعامل مع مخلوق مختلف، وأن يتعلمن أساليب الحوار والتأثير، حتىٰ يصلن إلىٰ مرادهن بالحكمة والإقناع والذكاء.

سيكون من المفيد أن تتعلَّم الفتيات المُقبلات علىٰ الزواج هذه المهارات التي تبني بها الفتاة علاقة مستقبلية جيدة مع شريك حياتها.

أمَّا المتزوجات فهنَّ يحتجن إلىٰ نية صادقة، ورغبة قوية، ومثابرة مستمرة، حتىٰ يتسنَّىٰ لهن إحداث التغيير في أنفسهنَّ، والأصعب الاستمرار في ذلك، حتىٰ وإن كان التغيير من طرف واحد، فإن الله لا يغير ما بقوم حتىٰ يغيروا ما بأنفسهم.



فن الحوار مع الزوج

كل امرأة تحبُّ التواصل عن طريق الكلام، وتعدُّ التواصل الكلاميَّ أهم سُبل التعبير عن الحبِّ، وهي تشعر بالحب كلما شعرت بالأمان والانفتاح والحرية في التعبير عن نفسها ومشاعرها وأفكارها، وتقيِّم حبَّ الرجل لها بانفتاحه وتعبيره عن نفسه وإقباله علىٰ الحديث معها.

ولكن تخطئ المرأة عندما تتحدَّث مع الرجل كما تتحدَّث إلىٰ صديقتها؛ فهي أحيانًا تُبادر إلىٰ الحديث حين لا تكون لديه القدرة علىٰ الاستماع. وقد تنتقل من موضوع إلىٰ آخر من دون رابط بينهما، وتناقش تفاصيل ليست مهمَّة بالنسبة إليه؛ ما يصيبه أحيانًا بالملل أو التشتت وعدم الفهم. وقد تعبِّر عن مشاعر يجدها غير منطقية ولا تستحق كلَّ هذا الانفعال والاهتمام، وأحيانًا يرتبك ولا يدري كيف يتعامل مع هذه اللحظات، وكيف يردُّ ردودًا تُريحها.

وهو أحيانًا يملُّ من طول الحديث، وأحيانًا يغضبُ، وأحيانًا يُحبَط؛ لأنه لا يعرف كيف يردُّ علىٰ أسئلتها واستفساراتها، ويتعجب من تفسيراتها وتحليلها للمواقف، ولا يدري كيف وصلت لهذه الاستنتاجات من خلال معطيات لا تؤدي إليها.

نعم، يوجد رجال يفهمون عقلَ المرأة، ويُحسنون الاستماع إليها، ويقدرون علىٰ احتوائها، ولكنَّ أغلبية الرجال لا يتكلَّمون إلَّا لتوصيل معلومات محدَّدة، والحب بالنسبة إليهم هو أفعال، وليس كلامًا وحوارًا،

وهنا تحدث المشكلات.

إن الحوار بين الزوجين له أهداف ومستويات متعددة:

يوجد حوار بهدف بناء الأُلفة، وهو حوار تغلب عليه العاطفة وتبادل المشاعر الطيبة، والذكريات الحلوة، والأماني المستقبلية المشتركة.

ويوجد حوار يستهدف حل المشكلات، واتخاذ القرارات، والتخطيط للمستقبل، وهذا يغلب عليه العقل والحقائق والمعلومات والمعطيات.

ويوجد حوار بقصد المشاركة، وهو ما تغلب عليه رواية الأحداث اليومية لكلٍّ منهما، وتبادل الآراء في القضايا العامة؛ السياسية والاجتماعية والثقافية والرياضية.

وللحوار أيضًا مستويات من العمق تختلف حسب درجة انفتاح الزوجين أحدهما علىٰ الآخر؛ فهناك حوار علىٰ مستوىٰ «الأحداث»، فكلٌّ منهما يحكي للآخر الأحداثَ التي مرَّ بها، أو حكاياته عن الآخرين، ويجد من شريكه الاهتمام والإنصات إليه.

ويوجد حوار علىٰ مستوىٰ الآراء والأفكار، يتبادل فيه الطرفان آراءهما حول الأحداث، ويتلقَّىٰ كل منهما من الآخر الاحترام والنقاش الهادئ.

ويوجد حوار علىٰ مستوىٰ المشاعر، حيث يعبر فيه كلٌّ منهما عن مشاعره العميقة، في ظل التفهُّم والتعاطف والقبول.

ويوجد حوار علىٰ مستوىٰ المعتقدات والقيم الأخلاقية والروحية والإنسانية؛ حيث يتجلىٰ فيه التوافق والتقارب والانسجام.

وأخيرًا، يوجد حوار يكشف فيه كلٌّ منهما عن مناطق ضعفه، وعميق

أسراره، ويجد من الآخر الطمأنة والتهدئة والاحتواء والأمانة والثقة.

النساء بصفة عامة أكثر قدرةً وأحسن استخدامًا للتعبير اللفظي الكلامي من الرجال، وتُخطئ المرأةُ عندما تتحدث مع الرجل كما تتحدث مع أختها أو صديقتها، فالنساء عندما تكون لديهن الرغبة في الحديث، فإنهن يتكلمن، كما أنَّ لديهنَّ القدرة على الاستماع غالبًا في أي وقت، بينما الرجل ليس مؤهلًا في كلٍّ وقت للاستماع أو لتبادل الأحاديث.

ويظهر ذكاء المرأة في مراعاة الأوقات التي يكون فيها الزوج مستعدًّا للحوار، وتنتقي نوعية الحديث الذي يتحمَّس لها، وتتخير بين مستويات الحوار التي يرغبها، فتمنحه ما يريد وقتما يريد، وبهذا يكون أكثر استعدادًا لمنحها احتياجاتها هي أيضًا وقتما تريد.



عندما تختلف الآراء

بعضهن عندما يختلفن مع أزواجهن في الرأي، فإنهن يُظهِرن سلبيات آراء الأزواج بمنتهىٰ الحماس، ويُبْدِينَ إيجابيات رأيهن بمنتهىٰ التفاني، ويُدافعن عنها بقوَّة، وهذا يُشعرِ الرجال بالنديَّة، ويُحفِّزهم للهجوم.

جربي أن تعرضي رأيك أنت فقط وإيجابياته، دون التطرق إلىٰ رأيه، أو تسفيه وجهة نظره. أرجوكِ.. قاومي هذه الرغبة بقوة.

لا تُبدي حماسًا زائدًا في الدفاع عن رأيك، فإنه يمكنك في المقابل أن تعرضي وجهة نظرك بمنتهىٰ الهدوء، ثم تقولي: هذا رأيي، ولك كامل الحرية في اتِّخاذ القرار.

إن هذا الأسلوب سيجعله مؤهلًا وقابلًا للتفكير فيما تقولين، وسيُشعره بالسيطرة علىٰ الأمور، وأن القرار بيده.

فإن أخذ برأيك واقتنع به، واتَّضح له صواب وجهة نظرك، فلا داعي أن تذكِّريه دائمًا، أو في كل موقف مشابه، وفي كل نقاش جديد، أو مشكلة طارئة، برأيك الصائب هذا، بل أَثني علىٰ تفكيره وحُسن اتخاذه للقرار.



كيف تقولين «لا» بحب

يعتقد البعض أنَّ الحصول علىٰ الحب يقتضي دومًا التلبية المستمرة لطلبات الآخرين. وهناك بعض النساء لا يتوقفن عن تلبية طلبات أبنائهنَّ وأزواجهنَّ وذويهنَّ وجيرانهنَّ، ولا تزال إحداهنَّ تلبي كل ما يُطلب منها حتىٰ تُصابَ بالإنهاك النفسي والذهني والجسماني.

إنها قد تلبي ذلك في البداية بمنتهىٰ الحب والرغبة، ولكن مع الاستمرار في هذا النهج، وعدم رعاية النفس والنظر لاحتياجاتها بالقدر الكافي، وعدم أخذ المقابل المناسب لهذا العطاء، تظلُّ إحداهن تحت وطأة العطاء القهري، مع الإحساس بالسخط والغضب المتصاعدين، والكبت المتراكم، حتىٰ تصل لمرحلة «الانفجار»، بكل ما تؤدي إليه هذه المرحلة من أزمات ومشكلات متوالية.

عزيزتي؛ ليس مطلوبًا منك الاستجابة لكل طلبات الآخرين، في كل وقت، وعلىٰ أية حال؛ بل يمكنك أن تقولي «لا»؛ بل من حقك أن تقوليها إن كنت غير مستطيعة، أو غير راغبة، أو في حالة لا تسمح بالاستجابة، ولكن قوليها بلباقة وبأسلوب مهذب؛ لكن بحزم يوحي بأنَّ الإلحاح أو الضغط لن يؤدي إلىٰ تغيير رأيك.

من المهم أن تذكري سببًا لرفضك، من قبيل: «أشعر بالإعياء والإجهاد»، «لديَّ مشروعات أخرىٰ في هذا الوقت»، «ليست لديَّ الرغبة في القيام بذلك الآن». إنَّ هذا من حقَّك تمامًا، ولا بدَّ من أن يتعوَّد

الآخرون (ومنهم زوجك وأولادك) علىٰ ذلك.

إن لنفسكِ ولبدنكِ حقًّا في الراحة، ولك الحق في الاستمتاع بأوقاتك ومشروعاتك وهواياتك الخاصة.

ومع أن الرفض هو أحد حقوقك، فإن من الجميل ومن الفضل أن توجدي أو تقترحي البديل، كأن تحددي موعدًا آخر لتنفيذ ما يطلب منك، أو طريقة أخرىٰ لأدائه، أو بترشيح من يقوم به بدلًا منك، أو نيابة عنك، أو باقتراح شيء آخر تقومين به غير هذا الطلب، أو تقديم جزء منه... إلخ، كل هذا مع التعبير عن تَفهُّمك للمطلوب، والاعتذار بلطف عن عدم تلبيته؛ حتىٰ لا تتركي انطباعًا بأنك لا تراعين مشاعر غيرك واحتياجاتهم.



النقد البنَّاء

نحن النساء، بما فطرنا الله عليه من حب الجمال، نحبُّ أن نرىٰ كلَّ ما حولنا جميلًا:

نحبُّ أن نرىٰ بيوتنا تحفةً فنية، أن نرىٰ أبناءنا نماذج رائعة، أن نرىٰ أزواجنا رجالًا متميزين.

دومًا نسعىٰ إلىٰ كمال الصورة، وننسىٰ أنَّ الكمال لله وحده.

بل نلجأ في كثير من الأحيان إلىٰ أساليب خاطئة لإصلاح الخلل فيمن حولنا.

ونجرِّبُ عدَّة وسائل غير فعَّالة، وعندما لا تُجدي الوسيلة ولا نجد النتيجة المطلوبة نُلقي باللائمة علىٰ الطرف الآخر، ولا نحاول النظر إلىٰ داخلنا.

إنَّ التمكُّنَ من قلب زوجك فن، يعني ألَّا تحاولي تغييره وتحسينه، وألا تشعريه بذلك، بل تَقبَّليه كما هو، أشعريه بحبك وعطفك وقربك.

أشعريه أنك تحبينه، وستظلين تحبينه، وإن لم يتغير.

أشعريه بأنك تتعاطفين مع أخطائه وعيوب شخصيته ولا تكرهينه لأجلها؛ لأنه من المؤكد أنَّ بك عيوبًا أيضًا.

ليس معنىٰ ذلك ألَّا تتألمي، وليس معنىٰ هذا أن تكتمي مشاعر الإحباط والألم والغضب التي تنتابك من حين لآخر، بل أَحْسِني التعبيرَ

عنها بشكل راقٍ.

إنَّ النقد من أسوأ الكلمات التي يمكن أن نسمعها خلال تواصلنا مع الآخر، فهو يسبب مشاعر سلبية شديدة لأي إنسان.

تعلَّمي التعبيرَ عن النقد بأسلوب رقيق حسَّاس، لا يجرح الطرف الآخر، فإنه بذلك يكون أكثر قَبولًا؛ ويحفزه إلىٰ الإصلاح.

نقدك الجارح يؤدي غالبًا إلىٰ العناد أو التبرير والدفاع المستميت، أو إلقاء التُّهم عليك أنت (أنت السبب).

لا تسترسلي في الحديث وأنت في حالة عصبية سيئة؛ بل توقَّفي عن الكلام حتىٰ تهدئي تمامًا.

ابدئي بذكر المحاسن والإيجابيات في زوجك وأثرها عليك، مثلًا: أحبُّ فيك أخلاقك الجميلة. أو: يعجبني التزامك الديني. أو: «أنا شايفاك أعظم راجل في الدنيا».

كوني محدَّدةً في النقد، واطرحي نقطةَ القصور علىٰ مستوىٰ السلوك والتصرف، ولا تنقدي الشخصية.

لا تقولي: انت كدة دايمًا عصبي (نقد واتهام للشخصية).

بل قولي: مقدرتش تتحكَّم في أعصابك امبارح واحنا عند والدك.

لا تقولي: (أنت دائمًا...) أو (أنت عمرك ما عملت...)؛ لأن هذه التعبيرات تُشعره بالظلم. كوني محددةً في موقف واحد فقط.

لا تقولي: أنت مهمل!

بل قولي: نسيت تجيب لي امبارح الطلبات اللي طلبتها منك.

لا تقولي: أنت أناني.

بل قولي: قرارك هذا أخذته بناء علىٰ أحوالك وظروفك، ولم يراعِ مشاعري واحتياجاتي.

عبِّري عن تفهُّمك لمشاعره: أشعر بأنك كنت غاضبًا من أجل كذا، أشعر بأنك كنت مرهقًا من كثرة العمل، أشعر بأنها مهمة ثقيلة أن تُحضِر طلبات البيت بعد العمل.

قدِّمي بعضَ الحلول والبدائل التي تُعينه في المرة القادمة، واعرضي التعاون معه ومساعدته، حتىٰ لا يتكرر الخطأ أو التقصير، فهذا يجعله يشعر بأنَّ لديك رغبة شديدة في إرادة الخير له، وأن نقدك ليس بهدف التقليل من قيمته.

قولي: كنت أتمنىٰ أن تُمسك أعصابك وتُخبرني بما يضايقك لما نرجع البيت مش قدَّام الناس.

قولي: أعمل إيه المرة الجاية علشان لا تغضب بالشكل دا، فأنت بتصعب عليَّ من العصبية دي.

قولي: كنت أتمنَّىٰ إنك تفتكر طلبات البيت، فهل ممكن أفكرك برسالة أو اتصال وأنت خارج من الشغل؟

واحذري أن يكون النقد أمام أهلك أو أهله أو الأولاد أو الأصحاب؛ بل علىٰ انفراد تمامًا. كذلك احذري أن يصله نقدُك له من خلال أحد هذه الأطراف.

اجعلي دومًا النهاية سعيدة بالتذكير مرة أخرىٰ بالحسنات:

أنت أب رائع والأولاد يحبونك، أنا فخورة بك.

كوني أكثر تركيزًا علىٰ هدف النقد:

هل الهدف أن أجرحه وأنتقم منه لأنه آذاني وجرحني، وأن أقول كلمتي فقط، أم أن الهدف أن يستجيب لكلماتي؟

اجعلي دومًا هدفَك أن تُرِيه السلبيةَ كنقطة سوداء في الثوب الأبيض، وليس أن تكشفي له سواد نفسه؛ ما يجعله يفقد الأمل في الإصلاح.

كم كانت رقَّة رسول الله ﷺ حين قال: «نِعْمَ الرجل عبد الله، لو كان يقوم الليل!»[1].

ليفهم أن صورته لديك بيضاء ناصعة، لا ينقصها إلَّا أن يزيل منها بعض البقع البسيطة.

إن إصدار الأحكام يرسِّخ في ذهن زوجك الصورةَ التي يفهم من كلامك أنك ترينه فيها. وسيقول لك مستقبلًا: «أيوة أنا عصبي، أيوة أنا أناني، أيوة أنا بخيل، أيوة أنا نرجسي!»، وسيتعامل بالطريقة نفسها بعد تثبيتها ذهنيًّا، دون محاولة للإصلاح.

أعلم تمامًا أن تعلُّم هذه المهارات صعب، وأنه يحتاج إلىٰ قَدْرٍ عالٍ من الثبات الانفعالي، وليس معناه أبدًا أننا لن نشعر بالألم والغضب والانفعال أحيانًا، ولكن عندما نتعلَّم كيف نضبط انفعالاتنا، وكيف نتحكم في أقوالنا ونسيطر علىٰ أفعالنا، ستكون النتائج رائعة.

(١) رواه البخاري.

لا تكثري اللوم

يعود الرجل من عمله كلَّ يوم ظانًّا أنه قد أدىٰ كلَّ ما عليه فعله، ويجلس منتظرًا عطاءك أنت.

قد تحتاجين إلىٰ التواصل معه أحيانًا، وقد تنتظرين مساعدته أحيانًا، وقد تأملين كلمات التشجيع والتقدير أحيانًا، وقد تتمنِّين تربيتًا علىٰ كتفيك أو حضنًا أحيانًا، ولكنه لا يدري باحتياجاتك؛ فالرجال عادةً لا يسمعون ما لا تقوله النساء.

اللومُ المتواصل لا يحل المشكلة، بل قد يَزيدها تعقيدًا: (انت مش بتقعد تتكلم معايا. كل حاجة فوق دماغي وانت مش بتساعدني. انت عمرك ما جِبت لي هدايا. انت عمرك ما سألت ولا اهتميت بيا. انت لا تمنحني لمسات حميمية إلَّا لو عايز علاقة...انت... انت... انت...).

إن التذكير المستمر للزوج بتقصيره يجعله يُحبَط ويتساءل مستنكرًا: «يعني كل اللي باعمله دا (في الشغل طبعًا) وكمان مش عاجب! فعلًا يكفرن العشير! طب والله ما أنا عامل».

إن رد فعل الرجل علىٰ اللوم مختلف تمامًا عن ردِّ فعلك، فعندما يلومك الرجل علىٰ تقصير ما، فمن المؤكَّد ستشعرين بالضيق، وغالبًا ما يكون ردُّ فعلك أن تشعري بالحرج والذنب، وتستجيبي؛ وذلك لأنَّ المرأة مفطورة علىٰ أن تراعي الآخرين.

أما رد فعل الرجل إزاء اللوم، فهو مختلف تمامًا، فقد يفعل في البداية ما يُطلب أو يُتوقَّع منه تحرُّجًا أو حبًّا، ولكن مع دوام اللوم واستمراره يبدأ في التجاهل واللامبالاة.

الزوجة الذكية تعلم أنَّ أفضل ما يحفِّز الرجل إلىٰ العطاء هو التذكير بإنجازاته السابقة، مهما كانت بسيطة وقليلة ونادرة.

فمثلًا: لو تريدين منه هدية، فقولي: «فاكر يا حبيبي لما جِبت لي الهدية الفلانية، أنا كنت سعيدة جدًّا بيها وهطير من الفرحة... فاكر لما جبتلي الخاتم الفلاني، لسَّه عندي لحد دلوقتي، وكل ما ألبسه يفكرني بيك وانت بتدهولي وعيونك كلها حب وحنية».

وإن كنت ترغبين في أن يساعدك في البيت، فقولي له: «فاكر يا حبيبي لما كنت تعبانة، وعملت لي المواعين في المطبخ، كنت سعيدة أوي. فاكر يا روحي لما قعدت بالبيبي لحد ما أدخل الحمام، يا سلاااام، حسيت فعلًا بحنانك وتقديرك، وقعدت أدعي لك بعدها».

فأفضل ما يدفع الرجل إلىٰ العطاء هو التقدير والامتنان، وأن يعلم أنَّ زوجته تتذكَّر عطاءه السابق وتقدِّره مهما كان بسيطًا.

أَبْرزي دومًا أَحْسَنَ ما فيه كي تُخرِجي أفضل ما عنده؛ أما التركيز المستمرَّ علىٰ مَواطن التقصير فسيزيد التقصير أكثر.

وإن لم يُجْدِ هذا الأمر فبالطلب المباشر اللطيف:

- هاكون سعيدة إن سافرنا مع بعض.
- أتمنىٰ إنك تجيب لي هدية كذا في عيد جوازنا.

- من فضلك ممكن تاخدني في حضنك دلوقتي.

هناك بعض الرجال لا يفهمون التلميحات، ولا يستجيبون إلا إلىٰ الطلب المباشر.

فَرْق كبير بين أسلوب اللَّوم (انت إزاي تعمل أو انت مبتعملش)، وبين أسلوب الطلب المسبوق بالامتنان (فعلتَ الجميلَ وأتمنىٰ أن تفعل المزيد).



تفهَّمي طلباته وأدِّيها

تشكو الزوجة أحيانًا من كثرة طلبات زوجها، فهو يريد كل شيء منظمًا ومتقنًا، يريد طلباته من الطعام واللباس دومًا جاهزةً. وتتساءل: لماذا لا يحمل هو عبءَ نفسه، فهو لم يعد طفلًا مدللًا؟!

هناك مِن الرجال مَن يريد كلَّ شيء حوله منظمًا وعلىٰ أكمل وجه، ولا يسمح بالخطأ أو النسيان أو التقصير، وخصوصًا مع كثرة الأعباء ووجود الأطفال. وهذه شخصية مُجهِدة بالفعل؛ لأن إحساسه بالكفاءة كَرَبِّ أسرة يعتمد علىٰ أنَّ كلَّ شيء مضبوط وكامل.

وهناك مِن الرجال مَن تكون احتياجاته المادية في ذَيل قائمته، وبذلك تكونين بحاجة إلىٰ التركيز علىٰ ما يهمُّه هو من احتياجات نفسية وعاطفية، وأن تجعلي ذلك أَوْلَىٰ أولوياتك.

فكثيرًا ما سمعتُ من بعض الرجال: لا أريد طعامًا شهيًّا، ولكن أريد زوجةً تستقبلني بابتسامة مريحة تخفِّف عني هموم اليوم، لا أريد بيتًا أثاثه يلمع، ولكن أريد زوجة مهتمة بنفسها.

لا أريد ملاءات وستائر ومفروشات، أريد فقط سريرًا هادئًا أرتاح عليه وأنعم إلىٰ جوارها بنوم هادئ.

احتياجات زوجك النفسية لا تتطلب قضاء وقت، ولكنها تحتاج إلىٰ انتباه وتركيز ورغبة صادقة وقلب محب رحيم، وقد تُغنيه تلبيةُ هذه

الاحتياجات عن كثير من طلباته المادية، فقد يُصبح أكثر تغافلًا وأكثر تهاونًا مع طلباته المادية إن لَقِيَ منك احتياجاته العاطفية والمشاعرية، وقد سبق وفصَّلنا هذه الاحتياجات.



كيف تتعاملين مع أخطائه؟

عندما يُخطئ الرجل أو يفشل في إنجاز مهمة، أو يتصرَّف بشكل غير لائق، أو يقول كلمةً مؤلمة، أو ينسىٰ طلبًا مهمًّا (من وجهة نظرك)؛ فإنه يحتاج إلىٰ تأكيد ثقتك به، وتقديرك أنه يبذل أقصىٰ جهده من أجل صالحك وخير الأسرة: (أنا عارفة إنك ما كنتش تقصد تضايقني، بس الكلمة دي وجعتني، أنا متأكدة إنك بذلت كل ما في وسعك علشان تقوم بالمهمة دي، أنا واثقة إنك هتصلح الموقف وهتحل المشكلة).

يحتاج زوجك إلىٰ «التقبُّل»، أن يشعر بأنك تحبينه لشخصه، بحسناته وسيئاته، بعيوبه ومميزاته، وأنك لن تتوقَّفي عن حبه مهما كانت هذه العيوب: (حتىٰ لو معرفتش تعملها هتفضل طول عمرك كبير في نظري. تألمت لما حصل كذا، بس دا مش ممكن هيأثر علىٰ حبي ليك. أكره الصوت العالي، بس هحاول أتحمله علشان خاطرك).

هو يحتاج إلىٰ إحسان الظنِّ به، والاعتراف بحسن نِيَّاته، وتفهُّم الأسباب الخيِّرة وراء ما يقوم به: (أنا عارفة إنك قلت كدة لأنك كنت عايزني أتصرف صح. أنا فاهمة إنك عملت كدة علشان تراعي مشاعر والدتك. أنا حاسة إنك اتصرَّفت كدة علشان كنت مشغول).

المرأة عندما تسيء الظن دومًا، أو تواجه زوجها مباشرةً بنيَّاته الشريرة، أو تفسِّر تصرفاتِه دومًا بدوافع سيئة، فهي تجعله يكرر أخطاءه، ما دامت تراه دومًا ذلك الرجل الشرير.

مهما كنتِ تفهمينه وتفهمين دوافعه ونيَّاته غير الطيبة، فلا تواجهيه بها، فليس من حقِّنا أن نحاكم الآخرين علىٰ نيَّاتهم ودوافعهم، ولكن من حقنا أن نرفض السلوكَ من الأقوال والأفعال التي تؤذينا.

تخطئ المرأة حين تتعامل مع الرجل علىٰ أنه طفل صغير لا بدَّ من أن تربِّيه، وتصحِّح أخطاءه، أو تتعامل معه كالمحقِّق الذي يسأل عن دوافعه ونيَّاته، ولماذا فعل أو لم يفعل، وتفسر أقواله وأفعاله بشكل سلبي.

إنها بدافع غريزة الأمومة، وبدافع حرصها علىٰ مصلحته ومصلحة الأسرة، وبدافع كونها تطلب الكمال دومًا في فارسها، وتسعىٰ إلىٰ تعديل الخطأ وتقويم المعوجِّ؛ فهي حين تتعامل مع الرجل في لحظات خطئه تبادر إلىٰ نُصحه أو إلىٰ لومه أو انتقاده، أو اتهامه أو مقارنته بغيره.

وهي بذلك تدقُّ مِسمارًا في نعش الحب من حيث لا تدري.

إن الرجل في لحظات خطئه، يريد أن تُشعِره زوجته بثقتها بأنه سيتدارك الأمر.

يريد أن يشعر بأن أخطاءه لا تقلِّل من حبها واحترامه له.

يريد أن يشعر بأنها تتفهَّم الدوافع التي جعلته يرتكب هذا الخطأ، وتثق بأنه سيُصلح من نفسه.

ولا يعني ذلك أن تكتم المرأةُ مشاعرَها السلبية، وخصوصًا إذا كان الخطأ مباشرًا في حقِّها، ويمسها.

ولنضرب بعض الأمثلة:

حين يصل متأخرًا عن موعده:

لا تقولي بحدَّة: «كنت فين؟ ليه ما اتصلتش؟ موبايلك مقفول ليه؟ مش تعمل حساب الست اللي مستنياك دي! انت دايمًا كدة مش بتراعي قلقي عليك!».

ولكن قولي:

«أنا قلقت عليك» (عبِّري عن مشاعرك أنت).

«أنا عارفة إن أكيد فيه حاجة أخَّرتك» (حسن الظن).

«كنت أتمنىٰ تتَّصل بيا أو تبعت لي رسالة» (توفير البديل).

وابتسمي وعبِّري عن فرحتك بالاطمئنان عليه، ولا تحوِّلي الموقفَ إلىٰ شِجار، ما دام الخطأ غير متكرر.

عندما ينسىٰ أن يفعل شيئًا أو يُحضِر طلبًا:

لا تقولي: «انت دايمًا كدة مش مركَّز معانا، امتىٰ هنكون من أولوياتك؟! ما هو لو كان صاحبك اللي طلبك كنت افتكرته».

ولكن قولي:

«أنا اتضايقت لما نسيت» (تعبير عن مشاعرك).

«أكيد كنت مشغول النهارده» (حسن الظن).

«كنت أتمنىٰ إنك تعمل منبه علىٰ الموبيل يفكرك» (توفير البديل).

«أساعدك إزاي إنك تفتكر بعد كدة؟ أبعت لك رسالة واللا أتصل بيك» (اعرضي المساعدة).

عندما لا يحترم مشاعرك ويؤذيك بكلمة أو تصرف:

لا تقولي: «انت ازَّاي تعمل كدة أو تقول كدة؟ يعني أنا لو قلت لك الكلمة دي أو اتصرفت معاك بنفس التصرف مش كنت هتزعل؟!».

ولكن قولي:

«أنا أشعر بالغضب من هذا الأسلوب، من فضلك توقَّف، أشعر بالإهانة عندما تقول لي (كذا)» (تعبير عن مشاعرك).

«كان ممكن تقول لي (كذا) بدل ما تقول الكلمة دي» (اقتراح البديل).

«أنا أقدِّر مشاعر الغضب التي تشعر بها؛ لكن هذا الأمر يجرحني ولن أقبله».

فإن لم تقدري علىٰ منح الثقة والتقبُّل وحسن الظن والتفهم وقت خطئه، فلا أقلَّ من التوقف عن إيذائه بالتهكم والسخرية والنقد اللاذع والكلام الجارح.

أعلم تمامًا أنَّ الأمر في غاية الصعوبة، وأن كثيرًا من النساء يعتقدن أنهنَّ لا بدَّ من أن يعبِّرن عن مشاعرهن بأي أسلوب كان، وأنهنَّ يَفقدن السيطرة علىٰ كلامهنَّ عند الغضب، ولا بدَّ من أن يتقبَّل الرجل أنه أخطأ ويتحمَّل النتيجة.

لكن تكرار هذه المواقف التي تثورين فيها، يترك في قلب زوجك جروحًا قد تكون هينة في البداية، ولكن مع التكرار تتعمق وتتَّسع وتتقرَّح،

وتصعب معالجتها، ثم تشكين من أنَّ مشاعره تتغير، وأنه لم يعد يحبك.

وعلىٰ الجانب الآخر، عندما يفعل الرجل شيئًا حسنًا، أو يتَّخذ قرارًا صائبًا، أو يحل مشكلة ما، فمهما كان هذا الشيء بسيطًا فهو يحتاج إلىٰ تقدير هذا العمل، وإبداء الشكر والامتنان علىٰ ما بذله، ومدح أفعاله وتفكيره وحسن قراره، وهو كذلك يحتاج إلىٰ التشجيع والتعبير عن الثقة بقدراته، وبث روح الأمل والتفاؤل.

عزيزتي الزوجة: عوِّدي لسانَك دومًا علىٰ ترديد كلمات الشكر وكيل المدح الصادق. عوِّدي لسانَك علىٰ بثِّ روح الأمل وبذل التشجيع ونشر جو من الطمأنينة.

ولنا في السيدة خديجة -رضي الله عنها- أسوة حسنة:

حين رجع رسول الله ﷺ من غار حراء يرجف فؤاده، دخل علىٰ زوجته خديجة وقال: «زَمِّلُونِي زَمِّلُونِي» -أي غطُّوني بغطاء- فزمَّلته حتىٰ ذهب عنه الرَّوْعُ، وأخبرها الخبر، وقال: «لقد خشيتُ علىٰ نفسي»، فقالت خديجة: «كلَّا، والله ما يخزيك الله أبدًا، إنك لتصِل الرحم، وتحمل الكلَّ، وتكسب المعدوم، وتقري الضيف، وتعين علىٰ نوائب الحق»[1].

انظري كيف داوته بجرعات من الثقة والأمل، في موقف كان من الممكن فيه أن تتَّهمه بالجنون أو بالمسِّ الشيطاني، بسبب مكوثه وحده

(١) «تَحمِل الكلَّ» أي: تتحمَّل أثقال الفقراء والضعفاء والأيتام بالإنفاق عليهم وإعانتهم بالمال. و«تكسب المعدوم» أي: تتبرَّع بالمال لمن لا يجده. و«تَقري الضيف» أي: تُكرم ضيوفك. و«تُعين علىٰ نوائب الحق» أي: تُعين الناس فيما يصيبهم من خير أو شر.

في الغار لفترات طويلة، وبُعده عن بيته وأسرته، وتحمُّلها مسؤوليات هذا البُعد!

هذا الفنُّ في التواصل تفتقر إليه النساء لإشباع حاجات شريكها النفسية والعاطفية. ليس مطلوبًا من الزوجة أن تفعل الكثيرَ، هي -فقط- مطلوب منها أن تغيِّر أسلوبها في الكلام والحوار وتطهِّر عقلَها ممَّا علق به من أفكار ومعتقدات سلبية عن الرجال ونيَّاتهم، فتحسن الظنَّ، وتطهِّر قلبَها من المشاعر السلبية التي تحمل الكثير من الخوف والقلق.

وصدق الحبيب المصطفىٰ: «وهل يكبُّ الناس علىٰ وجوههم في النار إلا حصائدُ ألسنتهم؟!»[1] وإنها -والله- لتُصْلِي نارَ الدنيا قبل نار الآخرة!

فكثير من مشكلاتنا هي مشكلات في التواصل، تنبع ممَّا تحصده ألسنتنا؛ حيث لا نراعي -فيما تهرف به هذه الألسنة- مشاعر الآخرين. والعجيب أنه عندما يحزن الزوج ويتألم، أو يخفت الحب في قلبه، نلومه علىٰ ما اقترفته ألسنتنا!



(١) رواه الترمذي، وصححه الألباني.

كيف تواجهين الأذىٰ؟

قد تتعرَّض الزوجة لبعض الأذىٰ من زوجها، سواء بالقول أو الفعل، وقد يثير ذلك مشاعر متشابكة من الإحساس بالغضب والخِزي والإحباط والحزن.

وقد لا تستطيع وقف طوفان الأذىٰ، فتكبت وتكتم مشاعرها، حتىٰ تنفجر يومًا ما علىٰ شكل حمم بركانية.

وقد تحاول وقف هذا الأذىٰ بأساليب غير مُجدية، لا توقفه؛ بل تؤدِّي إلىٰ مزيد منه.

وقد تلجأ إلىٰ حماية نفسها بالصمت الزوجي مع شريك حياتها.

وهناك مِن الزوجات مَن تلجأ إلىٰ طلب الطلاق، حتىٰ تنجو من هذا الأذىٰ المستمر والمتكرر.

ولا بدَّ هنا من أن نفرِّق بين أنواع هذا الأذىٰ ودرجاته:

فهناك رجال طيبون بالفعل، وحريصون علىٰ دوام العلاقة، ولكن أحدهم يجهل الأسلوب الأمثل في التعامل مع زوجته، وهو من نُطلِق عليه الرجل «الخام»؛ حيث يتبع أسلوب والده الذي رآه في طفولته، أو يتبع ما هو سائد في ثقافته التي نشأ فيها، ولم تكن له تجارب سابقة يتعلَّم منها، وهو يجهل كيف يتصرَّف في المواقف المختلفة، فيؤذي دومًا مشاعر من حوله، دون قصد، ودون أن يدري.

وهناك رجال غِلاظ شِداد، يتعمَّدون الأذىٰ والإساءة، ويكررون هذا، ويعتقد أحدهم أنَّ هذه هي الطريقة المُثلىٰ لإحكام السيطرة علىٰ زوجته. وقد يكون بعضهم أصحاب خبرة في التعامل مع النساء والدخول إليهن من مناطق ضعفهن، وهؤلاء هم الخطرون حقًّا.

وفي المساحة بين الصنفين يقع أغلب الرجال.

وأغلب النساء يعبِّرن عما يصيبهن من أذًىٰ بالبكاء أو الصراخ، والبوح المستمر، والشكوىٰ الدائمة ممَّا أصابها من ألم، وقد تستحضر ذكرىٰ ما قام به زوجها في الماضي، وقد تتخيَّل سيناريوهات في منتهي السوء لِما سوف يحدث في المستقبل، وتتهم نياته (انت بتعمل كدة علشان كذا وكذا)، وتخوض في تفاصيل كثيرة ومرهقة، وأحيانًا تستمر في الشكوىٰ لساعات، وهو لا يدري ماذا فعل تحديدًا لتشتعل هذه الثورة الثائرة!

إن أفضل أسلوب للحديث مع الرجل هو الأسلوب المحدَّد: «أنا أشعر بكذا عندما حدث كذا، وكنت أتمنىٰ كذا»... هكذا.

أي: تحديد المشاعر، ثم تحديد ما حدث تمامًا من غير تأويل للنيات وتفريع للتفصيلات، ثم عرض البديل الذي كان من الممكن أن يرضيكِ، كل ذلك بكلمات واضحة وصريحة ومختصرة.

بالطبع عندما تكون المشاعر مشتعلةً يصعب الحديث بهذا الأسلوب، ولكن عندما نتعلَّم ونتدرَّب علىٰ إدارة مشاعرنا سيكون من السهل علينا التعبير الصريح المباشر.

أمَّا التعامل مع مَن يتعمَّد الأذىٰ بهدف السيطرة والاستغلال، فإنه

يحتاج إلىٰ شخصية قوية واثقة بنفسها، قادرة علىٰ أن تقول (لا) بمنتهىٰ الحزم، قادرة كذلك علىٰ تجريده من أسلحته المؤذية؛ بأن تتظاهر بأنَّ ما يصدر منه لا يصيبها ولا يكسرها ولا يُضعفها، وأن تتعامل معه ببرود ولا مبالاة. بَيْدَ أنَّ قليلًا من النساء مَن تقدر علىٰ ذلك، ومن تمتلك هذه السمات غالبًا ما تنجو بنفسها وتنفصل، وهو الأسلم بالطبع لصحَّتها النفسية وصحَّة أبنائها. ولهذا حديث آخر، ليس في هذا الكتاب.



عندما تختلفان

الحياة الزوجية السعيدة ثمرة التفاهم الرائع، فهل وجود كثير من الاختلافات في التفكير والآراء هو سبب التعاسة الزوجية؟

كثير مِن الأزواج يقيس مستوىٰ نجاح حياته الزوجية بمدىٰ الاتفاق في الرؤىٰ والنظر إلىٰ الأمور، ويعتقد أنَّ هذه الاختلافات ستقلُّ مع الوقت، وهذا اعتقاد خاطئ، فلا يوجد في هذا العالم شخصيتان متفقتان تمامًا في كلِّ الأمور، مهما طال عمر الزواج بينهما.

إننا مختلفون في تركيبتنا الجينية، وظروفنا النفسية، وفي خلفياتنا الثقافية والاجتماعية، وفي طبائعنا الشخصية، متغايرون من حيث تجاربنا وخبرات الحياة، وسنظل كبصمات الأصابع؛ لكلٍّ منَّا شخصيته وتفرُّده.

ولكنَّ الأذكياء من الأزواج يفهم بعضهم بعضًا كلما تقدَّمت بهم رحلة الزواج، ويعلمون كيف يتعاملون مع المواقف المختلفة، ويقل معدل الشجار بينهم مع الوقت.

والفشل يحدث ليس لمجرد الاختلاف، ولكن لكيفية إدارة الاختلاف.

فقد يختلف الزوجان، ومع ذلك يتبادلان الآراء باحترام، بمعنىٰ أن يحترم كلٌّ منهما رأيَ الآخر ولا يخطِّئه أو يسخر منه أو يستهين به أو يتجاهله. كما يستطيع أحدهما أن يتفهَّم وِجهة نظر الآخر ويقدِّرها، وهنا يحدث التفاهم، ومن خلال هذا التفاهم يستطيع الزوجان أن يصلا إلىٰ نقاط اتفاق، أو إلىٰ قرار يرضيهما معًا.

وحين يتعذَّر الوصول إلىٰ قرار مشترك يمكنهما أن يبلورا معًا صيغةً للتفاهم حول الأمور المختلف عليها؛ بأن يقدِّم أحدهما تنازلًا إن لاحظ مدىٰ أهمية الأمر بالنسبة إلىٰ الآخر، طواعيةً وحبًّا.

وقد يسمح كل منهما للآخر بأن يتصرَّف وَفقًا لرأيه وما تمليه رؤيته.

وقد يصلان إلىٰ قرار ثالث يرضيهما معًا.

ولن تُعدم السبل ما التزمَ الطرفان بالحوار علىٰ أرضية مشتركة من الاحترام المتبادل، وما دام هناك حسن إدارة لحب السيطرة والعدائية؛ فلا يتحول الخلاف إلىٰ معركة لا بدَّ فيها من منتصر ومهزوم.

وقد لا يصلان إلىٰ حل، فيسمحان بوجود الاختلاف دون أن يؤدِّي ذلك إلىٰ تباعد نفسي وجروح عاطفية.

وعلىٰ الجانب الآخر، يوجد زوجان قد يختلفان فيتبادلان الآراء كالدِّيَكة، بالصياح، وأحيانًا بالنباح! ويسبب اختلافهما أذًىٰ نفسيًّا، وجرحًا عاطفيًّا، وشجارًا، وخصامًا متواصلًا.

إن عدم وجود اختلافات تمامًا أمر غير واقعي، وإن كان بعض الأزواج يظهرون ذلك في بدايات العلاقة، إمَّا هروبًا من المواجهة المريرة والشجار، فيؤثر أحدهم السلامة ويبدي موافقة كاذبةً، قد يَتْبَعُها تراكم للاستياء، وإما استسلامًا ولا مبالاة سلبية تتصاعد حدَّتها كالبركان الذي يبدو ساكنًا والنار تعتمل في جوفه؛ حتىٰ ينتهي إلىٰ انفجار لا يُحمد عقباه.

وفي مجتمعاتنا العربية عمومًا، لم نتعلَّم كيفية إدارة اختلافاتنا وحواراتنا بنجاح، حيث يسود مفهوم السيطرة، ورغبة طرف في إخضاع الآخر، فلا

يُسمح بالحوار مع الأبناء، بل هي أوامر وتعليمات غير قابلة للنقاش، وفي المدرسة معلم يشرح وتلاميذ يستمعون، ولا يُسمح لهم بالاعتراض، وفي العمل مدير يُلقي بالتعليمات وموظفون ينفِّذون، بلا رأي ولا نقد. هذا ما شَببنا عليه، وشِبنا عليه!

ولذلك، أُوصِي المرأةَ بالذات بأن تكون أكثر قدرةً وصبرًا، وتتحلىٰ بالذكاء في إدارة الحوار مع الرجل الذي غالبًا ما يلجأ إلىٰ السيطرة والاستبداد وفرض الرأي، واستخدام عصا الطاعة حينما يفشل الحوار، فتكون الزوجة هي الأكثر تضررًا.

عند الخلاف، اعرضي رأيَك، وأَجملي أسبابَه، ولا تُكثري من الجدال، فالجدال لا يأتي بخير.

إن الرجل لا يحب توسيع الكلام وتفريع الحوار والنقاش الطويل، ويملُّ سريعًا من سرد التفاصيل، فحدِّدي كلماتك، واختصري في عرض رأيك بقدر ما تستطيعين، ولا تنساقي إلىٰ التفاصيل التي تُرهقه ولا تهمه.

إن التفاهم مع الرجال يحتاج إلىٰ تفكير منطقيٍّ مبنيٍّ علىٰ الحقائق والمعلومات، وليس علىٰ المشاعر والأحاسيس.

تحتاج المرأة إلىٰ تعلُّم طريقة التفكير المنطقي عند حل المشكلات واتخاذ القرارات، وهذا يختلف عن التفكير العاطفي بهدف التواصل، والذي نتصارح فيه بمشاعرنا وكيف نديرها.

في لحظات الصفاء، ناقِشا معًا سيناريوهات الخلافات بينكما، وما الذي يثير حفيظة أحدكما عند الحوار، فمن المهم أن تحددا الكلمات

والأساليب والإشارات غير اللفظية، كتعبيرات الوجه التي تَصدر من كلٍّ منكما، وتثير الاستفزاز، وتزيد الألم.

من الضروري كذلك أن يصارح أحدكما الآخر بذلك في أوقات الصفاء، حتىٰ تتعلما كيف تديران الاختلاف بينكما، دون أن يتحوَّل إلىٰ شجار.

تمسكا بالحوار، فإمَّا أن يقنع أحدكما الآخر، وإمَّا أن تصلا إلىٰ حلٍّ وسط يرضىٰ به كلاكما، وإمَّا أن يتنازل أحدكما عن رأيه بحبٍّ وطواعية.

وإن أخفقتما في الوصول إلىٰ حلٍّ وسط، فاتَّفقا علىٰ أنَّ التنازل لا ينبغي أن يكون من طرف واحد دائمًا.

وإذا حدث في قضية ما أن كان من الصعب عليكما التوصُّل إلىٰ حلٍّ، أو تنازل أحدكما بحبٍّ، ففي هذه الحال حاولا أن تؤجِّلا المناقشة حتىٰ تهدأ النفوس، ثم تعيدا الكَرَّة.

عزيزتي:

لا بدَّ من أن نُقِرَّ بأنَّ للرجل حقَّ الطاعة، وأنَّك قد تقدِّمين تنازلًا أحيانًا عن رأيك تأديةً لهذا الحقِّ، ولكن اطلبي منه ألَّا تتحمَّلي مسؤولية هذه القرارات إن كانت خطأً من وجهة نظرك، فليتحمَّل كل منكما مسؤولية قراره!

وإن كان قراره فيما يخصُّك، وليس له حق التدخل فيه -كالشأن مع أموالك مثلًا- فارفضي فرض رأيه وقراره عليك بحزم وحسم.

وإن اتَّخذ قرارَه بتنفيذ رأيك، وتبيَّن مع الوقت أنه كان رأيًا صائبًا، فلا

تذكِّريه بأن الرأي كان رأيك؛ بل علىٰ العكس، أَثْنِي عليه اتِّخاذَه القرار الصائب من دون أيِّ إشارة إلىٰ أنك صاحبة الرأي. واحذري؛ فإن تذكيره الدائم بحكمة آرائك يستفزُّه ويجعله يعاندك في المرات القادمة.

أمَّا إذا أصرَّ علىٰ رأيه، واتَّضح بعد ذلك خطأ هذا القرار، فلا تذكِّريه أبدًا بأخطائه، ولا تُشعريه بأنه ارتكب جُرمًا بعدم الأخذ برأيك؛ بل شجِّعيه وأَشْعريه بأنه قادر علىٰ تخطي الأمر، وبأن هناك فرصًا أخرىٰ لإصلاح الخطأ.

لا تعيِّريه برأيه الخاطئ؛ لأنَّ هذا يؤذيه ويدفعه إلىٰ التمسُّك برأيه بعندٍ شديد في المرات القادمة، في محاولة منه لإثبات أنه الأحكم والأعقل.

كُونِي مرنةً وذكية، ومهما بدا الحوار ساخنًا، فلا بدَّ من أن ينتهي بلمسات ونظرات وهمسات تعبِّر عن الحبِّ الكبير والاحترام العميق.

أعلم جيدًا أنَّ إدارة مثل هذه الحوارات الراقية أمر في منتهىٰ الصعوبة، مع التوتر والقلق والضغوط المستمرة علىٰ الزوجين، ولكنَّ نجاح مثل هذا الحوار يعتمد عليك إلىٰ حدٍّ كبير، فأنت تتعاملين مع رجل يريد دومًا أن تكون له الكلمة الأخيرة، يمسك بعصا الطاعة في يدٍ، وعصا القوامة في اليد الأخرىٰ. فكوني ذكية، واسحبي منه أسلحته برقَّتك ونعومتك وذوقك وهدوئك.

أسمع زوجةً منكن تصرخ: «ليه كل حاجة أنا اللي محتاجة أتعلمها؟! وليه هو ما يتعلمش؟! ليه كل حاجة فوق دماغي أنا؟!».

وأقول لها: عزيزتي، إن القدرة علىٰ إدارة الحوار مهارة حياتية تساعدك في تربية أولادك علىٰ الحوار البنَّاء، وعلىٰ تحمُّل أسئلتهم واعتراضاتهم

وتفهُّم مشاعرهم. عندما تتعلمين شيئًا جديدًا يكون إضافةً لك أنتِ. وأنا أشدِّد علىٰ المرأة في الوعي والنضج والرغبة في التطوير؛ لأنها الأكثر تأثيرًا علىٰ الأبناء، وما تزرعه في نفسها ستجنيه مع أبنائها، وسيتعلمون هذه المهارات منها بشكل تلقائي تمامًا، وسيخرج من بين يديها شباب وفتيات مختلفون.

قد تُحسنين إدارة الحوار، ومع ذلك فإنَّ زوجك يحوِّل أيَّ حوار إلىٰ معركة، فلا تنجرِّي أبدًا إلىٰ المعارك، واطلبي وقف الحوار بمنتهىٰ الحزم، حتىٰ يستطيع التحكم في انفعالاته.

ثم إنها سعادتك -عزيزتي- التي تستحقينها، فابذلي جهدًا في تحصيلها، ولا تكوني كالنساء اللاتي يلجأن إلىٰ الطلاق سريعًا كحلٍّ قاطع للخلافات الحادَّة، فالزواج يحتاج إلىٰ صبر وتعلُّم وتطوير كي ينجح.

وتتساءل الزوجات: وماذا عن الصراعات والخلافات اليومية، هل لها من حلٍّ؟

وأقول: نعم، لها حلٌّ، لو تخلصنا من فكرة تحديد مَن الأقوىٰ ومَن سيفرض رأيه، وعدلنا عن ذلك إلىٰ نظرية التعاون وتوزيع المهام، وَفقًا للكفاءة، وعدالة تقسيم الأدوار.

قد تكون المرأة هي الأقدر علىٰ السياسة الداخلية، وإدارة البيت، وتربية الأولاد، والرجل أقدر علىٰ السياسة الخارجية، كالشؤون الاقتصادية والاجتماعية وإدارة المصالح، وقد يكون العكس صحيحًا.

لو اعترف كلٌّ من الزوجين بقدرات الآخر، واحترم كفاءته في إدارة مسؤولياته، وترك الرأي الأخير لمن هو أكثر كفاءة في كلِّ مجال من

مجالات حياتهما؛ فستتوزع المسؤوليات بتلقائية، وستقلُّ نقاط الخلاف مع الوقت. وهذا الأمر يحتاج إلىٰ ثقة متبادلة، وإلىٰ وقت حتىٰ يثبت كلٌّ منهما كفاءته، وأنهما يعملان معًا بروح الفريق الواحد.

حتىٰ لو رأىٰ أحد الطرفين أنَّ الآخر ليس بالكفاءة المطلوبة في مجال ما، فعليه أن يمنحه شيئًا من المسؤولية، ويساعده ويسانده بالتوجيه اللطيف، وسيتعلم من أخطائه.

أما رغبة أحد الطرفين في السيطرة والتحكم دائمًا، أو في إنفاذ رأيه مهما كانت العاقبة، أو في معرفة كل صغيرة وكبيرة، وعدم ثقته بتفكير أو إدارة الآخر، فإن ذلك يوجِد كثيرًا من الخلافات اليومية المتكررة، ولا يساعد أبدًا علىٰ الاستقرار.



كيف تطلبين المساعدة

يكون الرجل متحمِّسًا للمساعدة في بدايات الزواج، ولكن الزوجة قد تمارس أمومتَها وتستدعي الطفلَ بداخله، فترعاه وتدلِّله حتىٰ يتعوَّد علىٰ ذلك، ومع ازدياد المسؤوليات عليها تبدأ في الشكوىٰ واللوم.

والرجل في بيئتنا العربية -إلا من رحم ربي- لم يعتد غالبًا المشاركة في الأعمال المنزلية في بيت أهلِه، ولم يتحمَّل عبء المسؤولية، وغالبًا كانت والدته أو أخواته هنَّ من يَقُمْنَ بخدمته والقيام بشئونه. لذا تجدينه بعد الزواج يحتاج إلىٰ التدريب علىٰ المشاركة، والتدريب يحتاج إلىٰ صبر وتحفيز، وعندما يفعل شيئًا مَهما كان بسيطًا فإنه يحتاج إلىٰ الثناء والشكر عليه.

تخشىٰ المرأة أحيانًا من طلب المساعدة مخافةَ الرفض والتجاهل، وقد تلجأ إلىٰ الأساليب غير المباشرة، بالشكوىٰ من التعب والإرهاق، علىٰ أمل أن يشعر بالرحمة تجاهها ويبادر إلىٰ مساعدتها.

وإن طلبت مساعدة فإن الطلب يكون عامًّا جدًّا وليس محدَّدًا بمهمة معينة: (انت لازم تساعدني؛ أنا تعبانة).

ولو طلبت طلبًا محدَّدًا فقد تُلبسه ثوب الأمر (اعمل كذا!) وهو أسلوب منفِّر يجعل الرجل يتجاهل طلبها، أو يتكاسل عن تلبيته، أو يرفضه بالجملة.

وقد يتحمَّس الرجل للمساعدة، وما إن يبدأ حتىٰ تُمطره بالتوجيهات والتعليمات عن كيفية أداء المهمة، والتعديل عليه!

وإنِ استجاب لها فإنها تنتقد أداءه، وتُخبره بكيفية إتقانه في المرة القادمة، ولا تتركه إلا وهو غير متحمِّس لتكرار التجربة.

إن أفضل وسيلة للطلب أن تغلفيه بالالتماس، وأن يكون طلبًا محددًا وواضحًا وصريحًا وقابلًا للتنفيذ السريع، وابدئي بحاجاته الشخصية أولًا:

- ممكن من فضلك تعلق هدومك علىٰ الشماعة!
- ممكن من فضلك تقلع الجزمة برة البيت!
- ممكن لو سمحت تشد السيفون بعد الحمام!

طلب مهذب، واضح، محدَّد، قابل للتنفيذ، لا تسبقه توجيهات ولا تتبعه انتقادات، مع التعبير عن الشكر لتنفيذه متىٰ فعل.

إن إعادة توزيع مسؤوليات إدارة البيت من الخلافات المستحدثة في الزيجات الحديثة، فخروج المرأة للعمل ومشاركتها للزوج في الإنفاق جعلها تطالب بالمشاركة في إدارة البيت أيضًا. وكثير من الرجال يستنكفون عن أداء أعمال المنزل، حيث يعدونها من مهام المرأة وحدها. وهكذا مع كل طلب وعدم استجابة يحدث الخلاف والشجار.

الأدوار الحياتية تتغيَّر، والرجل يخرج إلىٰ الدراسة والعمل خارج مدينته، وربما خارج وطنه الأم، ويتعلم كيف يخدم نفسه بنفسه، وقد يُتقن كثيرًا من مهارات إدارة البيت، من تنظيف وترتيب وطبخ وغسل،

ولكن عندما يتزوَّج يعدُّ هذه الأمور من مسؤوليات الزوجة، ويلقي علىٰ عاتقها كامل العبء لتحمله وحدها.

الخدمة وسيلة من وسائل التعبير عن الاهتمام والاحترام، تلقَّاها من أمه، وربما من أخواته البنات سابقًا، وهو ينشدها من زوجته الآن!

وهو يخاف إن تعاون في بدايات الزواج أن تُفرض عليه هذه الأعمال، وتصبح من مسؤولياته الدائمة.

وبعض الرجال يعتبر هذا توزيعًا عادلًا للمهام؛ فهو يعمل خارج البيت لتوفير متطلبات الأسرة، وهي تعمل داخل البيت لتوفير سبل الراحة... وهكذا.

والرجل لا يعمل من دون مقابل، فهو يحتاج إلىٰ جوائز مادية ومعنوية لإنجاز الأعمال. وهو لا يقوم بعمل شيء يمكن أن يُنجز بواسطة آخر، فالمهم عنده أنَّ المهمة تتم، سواء قام هو بعملها أو قام غيره بها، وما دام هناك مَن يقوم بها بدلًا عنه فلا حاجة إلىٰ التعب وبذل الجهد.

كثيرًا ما أواجه هذه المشكلات في الاستشارات الزواجية الحديثة، ويصعب كثيرًا إقناع الرجل بالمشاركة المنزلية، وخصوصًا لو كانت زوجته لا تعمل. وأفضل ما أقدمه من طريقة عادلة في توزيع المسؤوليات أن يكون الرجل مسؤولًا عن كلِّ ما هو خارج البيت من مهام، وكل ما هو داخل البيت يكون مسؤولية المرأة.

ويتلكَّأ الرجل في تنفيذ مسئولياته أحيانًا، ولا تتحمَّل الزوجة تلكؤه، فتنفِّذ بدورها المهام كلها، ويفشل الحل بسبب عدم صبر الزوجة عليه.

عزيزتي، أكرر: سِرُّ النجاح مع الرجل أن تطلبي منه طلباتٍ محددةً واضحةً، وأن تطلبي بأسلوب أقرب إلىٰ الالتماس (من فضلك)، وكوني واثقة بأنه سيفعل إذا مَنَحْتِه الحريةَ في تحديد وقت التنفيذ!

قد تواجَهين بالتذمُّر والتلكؤ والاستياء، فاصبري؛ لأنَّ الرجل ما دام قد وعد فسيوفِّي ما وعد به، ولكن في الوقت الذي يريده هو، فالرجل يرفض صراحة ومباشرة إن كان لا ينوي التنفيذ.

واعلمي أنه بعد التنفيذ يحتاج إلىٰ الجائزة المادية أو المعنوية حتىٰ يكرر العمل -كما ذكرنا- وإلَّا فهو لن يفعل شيئًا في المستقبل.

الخلاصة: تحتاج المرأة إلىٰ كثير من الذكاء لترويض الرجل علىٰ المساعدة المنزلية؛ وذلك بأن تتعلَّم كيف تطلب، ومتىٰ تطلب، وكيف تكافئه بعد الطلب.



كيف تطلبين الرومانسية

المرأة بطبعها كائن عاطفي، وتلزمها تعبيرات بسيطة ومتكررة عن الحب، فهذا يمنحها الأمان، ويشعل الحبَّ في قلبها، ويجعلها قادرةً علىٰ العطاء والبذل برغبةٍ وحبٍّ، وأجمل أحلامها أن تتزوَّج بمن يحترم هذه الطبيعة ويتفهَّمها، ويشبع عاطفتها دومًا بالتعبير المستمر عن هذه العواطف.

وتتذمَّر المرأة الحديثة من «بُخل الرجل المشاعري»، وشحِّه في التعبير عن مشاعره بالطرق التي تحبُّها، كتقديم هدية، والتلامس الجسدي، والتواصل الكلامي، والخروج للتنزه والتسوق، والمساعدة في أعمال المنزل، والتعاطف مع مشاعرها.

الرجل أيضًا يحتاج إلىٰ لحظات الرومانسية في حياته، ولكن أحيانًا مع ثقل المهام والمسؤوليات الملقاة علىٰ عاتقه، ينسىٰ ويسهو عن حاجة زوجته إلىٰ هذه اللحظات.

وقد يأنف أن يبادر، وينتظر دومًا المبادرة من زوجته.

فحين تطلب وقتًا خاصًّا معه يقول: (أديني قعدت في البيت، عايزة إيه بقىٰ؟!).

وحين تطلب هدية يقول: (خدي الفلوس وهاتي اللي انتي عايزاه).

وحين تطلب الاستماع يقول: (أديني سمعتك، هل كده اتحلت

مشكلاتك؟!).

هو لا يعلم تحديدًا حقيقة ما تريد من مشاعر وراء الطلب.

وتشتكي المرأة من أنها طلبتْ منه، وفعل (غصب عنه)، لكنها لم تسترِح!

فهو يفضل التعبير العملي بالعمل وجلب الطلبات وحل المشكلات، عن التعبير بالوسائل الأخرىٰ التي تحبها المرأة.

ابدئي -عزيزتي- بمدح ما يقوم به زوجك بالفعل أحيانًا، مهما كانت أفعاله هذه نادرة.

عبِّري عن شكرك له وامتنانك وسعادتك بأعماله البسيطة؛ فالرجل يسعده المدح والتشجيع، ويغتبط عندما يرىٰ نفسَه قادرًا علىٰ إسعادك.

قيامك بأي حركة أو لمسة رومانسية مهم جدًّا قبل أن تطلبي ذلك منه، حتىٰ يتعود عليه منك، ويراه واقعًا تقدمينه، فلا تكوني من الذين يأمرون الناسَ بالبر وينسون أنفسهم!

ثم عليك أن تطلبي اللحظات والتعبيرات الرومانسية في لحظات احتياجك الفعلي إليها:

إذا كنت متضايقة فقولي له: (ممكن تبوسني بوسة أبوية حنينة)، أو: (ممكن تاخدني في حضنك وتطبطب عليا)، أو: (ممكن تسمعني من غير ما تتكلم، أو ممكن تقول لي رأيك في المشكلة دي؟).

الرجل غالبًا لا يعلم مدىٰ احتياجك إلىٰ هذا الأمر، وطلبك له مرة واثنتين وثلاث، وتكرارك الطلب، يجعله يفهم ويقدِّر طلبَك في أوقات

احتياجك له. فالرجل ليست لديه الحساسية التي تجعله يشعر بما يحتاج إليه الآخرون من دون طلب، ومن السهل جدًّا أن ينسىٰ، ويحتاج إلىٰ تكرار الطلب كلما تكرر الموقف.

توقَّعي أيضًا أنه قد يتعجَّب من طلبك في البداية، وقد يكون الأمر غريبًا عليه، لا يقوىٰ علىٰ تنفيذه، وقد يرفض في البداية أو يتهرَّب، ولكن مع استمرارك في الطلب والتأكيد علىٰ أنك ستكونين ممتنة له إن فعله، فقد يفعل ذلك لاحقًا مع استمرارك ودأبك، حيث يجعله ذلك أكثر قدرةً ورغبة في تقديم ما تحبين.

وإن استجاب تحت ضغط الطلب وتكرار اللوم فسيفعل ذلك بلا مشاعر، سيفعله مكرهًا مرغمًا عليه؛ تجنُّبًا للإحساس بالذنب، وتحاشيًا للنكد. فمن الأفضل وقتَها أن تتوقَّفي عن الطلب، فإن أداءه مرغمًا ومضطرًا إليه قد يكون أكثر إيلامًا من عدم الأداء.

اختاري أيضًا الوقت المناسب للطلب، إذ للرجل فترات إقبال وإدبار، فتلَمَّسي وتحسَّسي لحظات إقباله، وستجدينه مؤهلًا أكثر للتلبية.

المهم أن تحتفلي دائمًا بأي إنجازات له مهما بدت بسيطة وساذجة، وعبِّري عن فرحتك بها وامتنانك له، ويمكنك أن تقيمي احتفالية رائعة له بهذا: أكلة لذيذة يحبها، ليلة ساخنة، هدية تسعده، تلبية طلب له كنتِ لا توافقين عليه. المهم أن يشعر بأن أعماله مقدَّرة، وأنه يحصل مقابلها علىٰ لحظات من السعادة.



الزوجة «النكدية»

صورة متكررة يشكو منها الرجال، فقد تكون طبيعة الزوجة الشخصية أنها ذات مزاج «نكدي»، ترىٰ دومًا السلبيات والأخطاء والقصور، أو تكون دائمة الشكوىٰ، تعيش دَور الضحية؛ استدرارًا للتعاطف، أو كثيرة اللوم والنقد والتوجيه والنصح، أو شخصية اكتئابية أو عصابية.

وقد تكون الزوجة ذات مزاج طبيعي؛ لكن ابتلاها الله بزوج لا يفهم ما تتحسس منه، ولا يحاول تجنبه، ويتجاهل احتياجاتها، ولا يُبادر إلىٰ اعتذار أو ترضية.

قد تسكت الزوجة وتتغافل أحيانًا، وقد تتكلم فيتجاهل زوجها إحساسها أحيانًا، وقد يتمادىٰ في إيذائها بالكلمات أو التصرفات. وتستمر الزوجة في كتمان مشاعرها، وتخزين انفعالاتها، ويحرقها الغضب، فتنفِّس عن غضبها بإشاعة جوٍّ من النكد في البيت، فتحرمه من نعمه الهدوء والاستقرار والسلام.

وقد تكون الزوجة شخصيةً تحمل كثيرًا من المسؤوليات والهموم، ولا تجد وقتًا للعناية بنفسها، فهي تعاني دومًا توترًا وقلقًا.

عزيزتي:

إن إلقاء اللوم المستمر علىٰ الزوج لكونه يثير مشاعرك السلبية، ولا يحاول تهدئتك وطمأنتك وإسعادك، لن يحل المشكلة.

إن تراكم مشاعر الاستياء علىٰ المدىٰ البعيد، مع انعدام الرغبة أو القدرة علىٰ البحث عن مصادر أخرىٰ للسعادة لجلب المشاعر الإيجابية، قد يصيبك بالتوتر والضغط النفسي، وربما الاكتئاب، وينعكس بلا شك علىٰ علاقاتك العاطفية.

الرجل يشعر بالغضب من المرأة النكدية، وخصوصًا إن كان لا يُدرك أسبابَ نكدها، ولا يعلم كيف يُرضيها، وغالبًا ما يتجنَّبها ويهرب من البيت؛ لأنه لا يعلم كيف يتعامل معها.

عندما تتعلَّم المرأة كيف تُسعد نفسَها بنفسِها، وكيف تجلب السعادة إلىٰ نفسها بممارسة هُوايات مفيدة وبناء علاقات مثمرة، ولا تجعل من زوجها المصدر الوحيد للسعادة، وتوفر الظروف الملائمة لسعادتها، وتصاحب السعداء، وتزاول أنشطة تُسعدها، فإن هذا كله يحسِّن من مِزاجها العام، ويفتح لها أبوابًا أخرىٰ للسعادة غير علاقتها الزوجية.

المرأة في الماضي كانت تلتقي مع بنات جنسها، وكانت تتحدَّث عن آلامها ومشكلاتها، وكان ذلك بمنزلة التنفيس عن مشاعرها، وكنَّ إذ يتقابلن يتبادلن الخبرات في حل المشكلات، ويدعمن أنفسهن ويتساندن ويقدمن المساعدة العاطفية، وربما المادية والعملية لبعضهن البعض؛ لأن النساء يُتْقِنَّ ذلك بحكم فطرتهن؛ لكن مع التفكك المجتمعي المتصاعد، واستقلال الأسر الصغيرة الناشئة عن الأسر الكبيرة، ورغبة الزوجة الحديثة في الاستقلال عن بيوت الآباء، وعدم استمرار الصحبة بعد الزواج؛ أصبحت الزوجة تنشد هذا الدعم من الرجل، ولكنه غالبًا لا يتقنه، فالرجل عمليٌّ لا يتقن إلا حلَّ المشكلات بشكل عملي.

المرأة تسعد وتطمئن بهذا الدَّعم والمساندة النفسية، وأغلب الرجال للأسف غير مؤهَّلين لمنحها هذا النوع من الحب الذي تريد، فسرعان ما يفتر حماسُهم بعد الزواج، ويشعرون بالملل، وهم لا يعلمون كيف يعالجون هذا الأمر حين يتسرَّب إليهم. إنهم يحتاجون إلىٰ هذا الدعم بشدة في بعض الأوقات، ولكنهم لا يحسنون منحه، وتتساءل المرأة: (يعني هو إيه لازمته في حياتي لو مكانش يسندني نفسيًّا وماديًّا وعمليًّا؟).

عزيزتي: ابحثي عن سعادتك هذه مع مَن يُحسن منحها لك من الصديقات والأهل، إن كان زوجك لا يتقن هذا النوع من المَنْحِ.

وابتسمي، فالوجه المبتسم وجه جميل مريح، يهدِّئ أعصاب زوجك وأولادك.

عندما يدخل زوجُك البيتَ ويرىٰ وجهك المبتسم، سيشعر بأنه إنسان مرغوب فيه في بيته، وبأن دخوله مصدر سعادة لك، فينشرح صدره ويسعد، وسيكون أكثر حرصًا علىٰ ألا يفقد هذه الابتسامة.

عندما يعتاد زوجك علىٰ وجهك العَبوس فسيعتقد أنَّ هذا هو الطبيعي ويتجهم بدَوره، وقد يجعله ذلك متحفزًا مستعدًّا للغضب والشجار، ولسان حاله يقول: (ما دام هي مكشرة من غير سبب، خلاص أخلق أنا السبب!). أما لو تعوَّد علىٰ استقباله بابتسامة، ووجدك في يوم ما حزينة، فوقتها سيهتم ويسأل ويساعد.

عندما يدخل أولادك البيت، ويرون علىٰ وجهك علامات الهم والكآبة، فقد يشعرون بالخوف من إعلان نفير المعارك اليومية: (اقلع هدومك وعلَّقها- اغسل رجليك- ادخل صلِّي- حط جزمتك في

الجزَّامة). إنهم يعودون إلىٰ البيت وهم متأهبون لخوض المعارك. لكن عندما تستقبلينهم بابتسامة وقُبلة فسيشعرون بالأمان والقَبول، وربما يدفعهم ذلك إلىٰ الانضباط والالتزام حتىٰ لا يُحرموا من ابتسامة «ماما» الجميلة ورضاها عنهم.

أعلم تمامًا أن الضغوط كثيرة طوال اليوم، وأنك تحملين من الهموم ما ينوء بحمله الجبال، لكن هل العبوس سيريحك؟ هل التجهُّم يحل مشكلاتك ويخفف همومك؟

إن ابتسامتك -وإن كانت مصطنعة- أفضل من تقطيب الوجه والعبوس أو التكشيرة التي تحفِّز الجميع للدخول في معارك.

أَسْعِدي نفسَك بنفسك، حتىٰ تستطيعي منح السعادة للآخرين، ولا تعتمدي علىٰ زوجك دائمًا في هذا، فقليل من الرجال مَن يستطيع إسعاد «امرأة نكدية».



إدارة المشاعر

كلنا نمرُّ بلحظاتٍ نشعر فيها بالتعب والإرهاق والضغط النفسي والعصبي، فالحياة لا تسير دائمًا علىٰ وتيرة واحدة، والمرأة قد تمرُّ بمثل هذه الأوقات بشكل متكرر، وذلك بسبب التغيرات الهرمونية الشهرية، والتغيرات المصاحبة للحمل والولادة، ومن دون أسباب منطقية واضحة.

والمرأة أكثر حساسيةً للمشكلات، وأكثر تأثرًا عاطفيًّا بها، فهي تهتمُّ بكل صغيرة وكبيرة، وتلاحظ التفاصيل العديدة، وتنفعل وتتفاعل بشكل أكبر معها. وعندما تواجه مصاعب الحياة وأزماتها، أو تفكِّر في علاقاتها واحتياجاتها، وما تشعر به من الحرمان، أو عندما تستعيد ذكريات أليمة مرَّت بها، أو تفكِّر في المستقبل وتشعر بالقلق حياله؛ تنتابها حالات نفسية سلبية بشكل لا واعٍ تمامًا. ولا يمكن اجتناب هذه الحالة؛ لأنها تأتي بشكل لا إرادي، وعقلها لا يتوقَّف عن التفكير، لكن يمكن السيطرة علىٰ حدَّتها ومدَّة استمرارها.

تحتاج المرأة إلىٰ الآخرين عندما تمرُّ بهذه الحالات النفسية السيئة. تحتاج إلىٰ مَن يسمعها ويُطمئنها، ويهدِّئ من روعها ويعطف عليها، ويتفهم مشاعرها. وهي تنشد دومًا من زوجها أن يلعب هذا الدَّور، ولكن أحيانًا قد يعجز الزوج عن أداء هذا الدور، إمَّا لأنه تعوَّد علىٰ حلِّ المشكلات بشكل عملي، فهو يتعامل مع حالتها النفسية كمشكلة تحتاج إلىٰ حلٍّ، وإما لأنه مثقل هو أيضًا بالهموم والأزمات، وليس لديه طاقة

ولا قدرة نفسية علىٰ احتواء هذه اللحظات، وإما لأنَّ هذه اللحظات تمرُّ بالمرأة بمعدلات عالية تجعل أغلب كلام الزوجة عبارة عن شكوىٰ وهموم؛ مما يُشعر زوجها بالملل والهم، فيخطط للتهرب منها وتجاهلها.

من الضروري أن تتعلَّم المرأة كيف تُدير هذه اللحظات دون أن تُلقي بالمسؤولية دومًا علىٰ زوجها، وخصوصًا إن كانت تتَّسم بالمزاج الكئيب أو التوتر والقلق الدائم.

ويكون ذلك عن طريق:

أولًا: وعي المرأة بهذه الفترات، وأنها تكون في حالة نفسية مختلفة، واعترافها بهذا أمر من الضروري ألا تُنكره أو تكبته أو تتجاهله أو تلقي فيه باللائمة علىٰ الآخرين (هُمَّا اللي بينرفزوني!) أو تبرره بأي فكرة غير حقيقية؛ لأنَّ مجرد وعيها بنفسها وحالاتها المزاجية التي تنتابها سيساعدها علىٰ التحكُّم فيها، وسيمكِّنها من تحمل المسؤولية عن مشاعرها في هذه الأوقات.

ثانيًا: الاعتراف للآخرين بأنها في حالة نفسية سيئة، دون تفاصيل، وهذا سيجعل الآخرين أكثر قدرةً علىٰ تحمُّلها والتعاطف معها، فبدلًا من الصراخ والبكاء واللوم وافتعال الشجار، من الأفضل أن تقولي إنَّك لست بحالة جيِّدة، وأن تتحملي المسؤولية.

إن التعبير عن النفس وعمَّا تحتاجين إليه وما تشعرين به، يريحك، ويجعل الآخرين يفهمون ما بك.

قولي لزوجك: (أنا مش عايزة منك غير إنك تاخدني في حضنك

وتطبطب عليًّا). هذا أفضل من تبرير ثورتك بأسباب غير حقيقية، أو أن تتذكري ما فعله في ليلة الزفاف منذ عشر سنوات! أو تسترجعي ما قاله منذ خمس سنوات! ممَّا يثير حفيظتَه ويجعله مع الوقت يتهرَّب من الاستماع.

ثالثًا: محاولة الخروج من هذه الحالة بأسرع ما يمكن، بمزاولة أنشطة يمكن أن تخفِّف عنك أو تحسِّن من مزاجك. وهذا الأمر يختلف من امرأة إلىٰ أخرىٰ. فإن لم تكوني قد تعلمتِ هذه الأنشطة، فتعلمي وجرِّبي، ولا تُلقي دومًا بمسؤولية مزاجك علىٰ الآخرين. كل ما عليك أن تمارسي هذه الأنشطة بشكل يومي.

المرأة في العصر الحديث مضغوطة بالمسؤوليات، وتعلُّم أساليب تهدئة النفس وتهدئة الضغوط والتوتر أصبح ضرورةً حياتية في هذا الزمان، والعلم الحديث اكتشف كثيرًا من هذه الآليات التي ثبت أثرها الجيِّد علىٰ الحالة النفسية العامة علىٰ المدىٰ البعيد.

تمارين التنفس تؤدي دَورًا فعالًا في التهدئة الوقتية، وتمارين التأمل والوعي أثرها رائع مع الممارسة المنتظمة اليومية، والتمارين الرياضية وتمارين اليوجا لها أثر إيجابي فعَّال علىٰ الصحة النفسية والجسمانية أيضًا.

تذكري أن تحمُّل المسؤولية، وحُسن إدارة المشاعر، والتوقف عن لوم الآخرين وتحميلهم المسؤولية، أدلة علىٰ النضج والرقيِّ.

وعند طلبك المساعدة والدعم فليكن ذلك بشكل صريح، اطلبي ما تريدينه تحديدًا من دون «لف ودوران»، مثلًا: اطلبي من زوجك أن يخرج معك، بدلًا من أن تقولي: (من زمان مخرجناش مع بعض).

اطلبي من زوجك مباشرةً أن يسمعك دون أن يعطيك حلولًا، فقط يسمعك بدلًا من أن تقولي: (انت مش موجود، انت مش بتحس بيا، انت مش مهتم بألمي).

الاعتراف وملاحظة النفس، مع التعبير الصريح وطلب احتياجاتك من الآخرين بشكل مباشر، وتحمل المسؤولية في إخراج نفسك من هذه الحالة؛ يعالج لديك الاعتمادية النفسية، ويكسبك مع الوقت القدرة علىٰ إدارة مشاعرك، ويخفِّف عنك كثيرًا من المشاعر السلبية، ويعلِّمك كيف تجلبين بنفسك مزيدًا من المشاعر الإيجابية، ويقيك شرَّ الإصابة بالقلق والاكتئاب، أو بالأمراض «النفسجسدية» علىٰ المدىٰ البعيد.



الأنوثة الغائبة

إنها مشكلة تعانيها بعض البيوت، وتشكو منها النساء، وتصيب الرجال بالإحباط، وتلعب دَورًا خفيًّا يصيب الحب بين الزوجين بالذبول والجفاء. وتظهر هذه المشكلة خصوصًا في الزيجات الحديثة.

مفهوم «الأنوثة» مفهوم شائع، يختلف في فَهمه وتوصيفه كثير من الرجال والنساء؛ فمنهم من يرىٰ الأنوثة مركَّزةً في جمال الشكل وحركات الإغراء، ويضرب المثل علىٰ ذلك بنساء مشهورات بالأنوثة، من الممثلات والمطربات. ومنهم مَن يرىٰ الأنوثة مسألة نفسية مكمنها في الرقَّة والحنان والإحساس المرهف. ومنهم مَن يرىٰ الأنوثة في القدرة العقلية، فيصرفها إلىٰ الحكمة والذكاء والقدرة علىٰ احتواء المواقف.

وتهتم نساء القرن بالأنوثة الشكلية فحسب؛ حيث أصبحن مولعات بعمليات التجميل وأدواته، ويتنافسن في سباق محموم علىٰ مَن تتفوق في الجمال الشكلي. وأهملت المرأة الحديثة الجمال الداخليَّ؛ جمالَ العقل والقلب والروح، فأصبحت المرأة اليوم جميلةً من الخارج وقبيحة من الداخل. فما قيمة جاذبية الشكل مع اللسان السليط، والصوت العالي، وحدَّة النظر، وقسوة الطبع، وغلظة الكلام؟!

وعلىٰ الجانب الآخر، يظهر النقيض تمامًا، حيث تظهر مشكلات التربية المتحفِّظة للمرأة التي تربَّت علىٰ أنَّ إتقان فنون الإغراء والإغواء يتنافىٰ من الأدب، وترسَّخ في عقلها علىٰ مدىٰ سنوات عمرها الرفض التام

لهذا السلوك الذي تعدُّه من عمل الساقطات. وهذه قناعة قديمة حديثة توارثتها الأجيال، وانتقلت من الأمهات إلىٰ البنات.

ومع خروج المرأة إلىٰ العمل وتحمُّلها المسؤولية الكبرىٰ في رعاية البيت والأولاد، ارتفعت اهتمامات المرأة عن هذه «التفاهات» (حسب اعتقادها).

وواكب ذلك انفتاح إعلاميٌّ وشبكة عنكبوتية تَنصب شِباكَها حول الرجل، وتجعل منه صيدًا سهلًا، ومهما قاوم فهو واقع تحت ضغط الإثارة، مع كل مادة يشاهدها أو يقرؤها أو يسمعها.

وينساق بعض الرجال إلىٰ مواقع وقنوات قد يجدون فيها تنفيسًا عما يعانونه من ضغط الإثارة، ولكنها كماء البحر، كلما شرب منه ازداد عطشًا.

وتتساءل المرأة: (لمَّا هو عايز واحدة ساقطة لعوب؛ ليه اختارني من البداية؟!).

ويتساءل الرجل: (هو ما ينفعش الزوجة الصالحة تجمع بين الأدب خارج البيت وقلة الأدب داخله؟!).

عزيزتي:

لقد اختارك أنت؛ لأنه يريد أن يبني بيتًا وأسرة، يريد أُمًّا لأولاده، يريد صديقًا أمينًا علىٰ أسراره، يريد شريكًا مخلصًا لحياته. إنه لا يريد متعة لحظية، إنه يريد راحةً وطمأنينة مدىٰ الحياة.

إنه يريد سكنًا تسكن إليه نفسه بعد صراعات نفسية في عمله، وفي تلبية

طلبات البيت.

يريد سكنًا تطمئن إليها جوارحه بعد عمل شاق مُضْنٍ، يجهده ويستهلك قواه الجسمانية.

يريد سكنًا يهدأ فيه عقله بعد صراعات فكرية قد يخوضها مع أقرانه وزملائه.

يريد بيتًا تحلِّق فيه روحه، بعد أن أخلدت إلىٰ الأرض وطِينها بمشكلاتها وصراعاتها.

الرجل يعيش صراعاتٍ عدَّة خارج بيته. ومن تلك الصراعات صراعه النفسي اليومي بين حبِّه وإخلاصه لك، وبين سائر نساء العالمين الذين يحيطون به في العمل والشارع والتلفزيون والإنترنت، وهناك منهن مَن تحاول إغراءه واستمالته إليها.

يقول المولىٰ عَزَّوَجَلَّ وهو الأعلم بخلقه: ﴿زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ ٱلشَّهَوَٰتِ مِنَ ٱلنِّسَآءِ﴾[1]، ويقول رسوله ﷺ: «ما تركت بعدي فتنة أضرّ علىٰ الرجال من النساء»[2].

فحبُّ النساء فطرة جُبل عليها الرجل.

ومَيْل الرجل إلىٰ «التعدُّد» طبيعة بشرية في أصل خلقته.

وعندما يقاوم الرجل هذه الجبلَّة وهذه الطبيعة، يزين له شياطين الإنس والجن المعصية، والأبواب والطرقات مفتوحة لها، ويسهل إخفاؤها،

(١) من الآية ١٤ من سورة آل عمران.

(٢) متفق عليه.

فهي لن تؤثر علىٰ وضعه الاجتماعي أو الأُسَري.

وفي المقابل، خرجت الزوجة للعمل، وزادت مسؤولياتها في البيت، وأهملت أنوثتها، فلم تَرْعَ جِسمها ومظهرها، وأصبحت تميل إلىٰ الذكورية في أسلوب كلامها وحركاتها ونظراتها، وربما ملابسها وهندامها، أو قد تتقمَّص دَور الأم في رعايتها العاطفية لزوجها، ففقدت بذلك تميُّزَها الذي يلفت نظر الرجل إليها، ويثير إعجابه بها، ويحرك مشاعره وغريزته نحوها.

ومن ثَمَّ تبدأ في معاناتها، لانتقاداته المستمرة، وطلباته التي لا تفهمها، ولا تستطيع تحقيقها.

هل تتذكَّرين -عزيزتي- كيف كان يراك في فترة الخِطبة؟ كيف كانت رشاقة جسمك وأناقة هندامك؟ كيف كانت روعة كلماتك وليونة حركاتك ودفء نظراتك، وجلال سكناتك؟ إنَّ هذا ما لفت نظره إليك، وشجَّعه علىٰ الارتباط بك، وأحبَّه فيك، واختارك علىٰ أساسه دون سائر الفتيات. فالرجل يحب بعينيه قبل أن يحبَّ بقلبه.

ارتبط بك وأحبَّك، وكان يحبُّ فيك أنوثتَك الرقيقة، حتىٰ وإن لم تتقني فنون الإغراء، وكان يحلم باجتماعكما معًا في بيت واحد، وبأنك ستكونين له «نانسي» في رقَّتها وعذوبتها ونظراتها الراغبة المثيرة، فوجدك «زكية زكريا» داخل الغرفة وخارجها!

أتعجب حقًّا عندما أرىٰ نساءً بدأن بعد طلاقهن برامج للتخسيس وتوجَّهن إلىٰ مراكز التجميل، وغيَّرن أسلوب حياتهنَّ باهتمامات جديدة وأنشطة ترويحية، جعلت بسمةَ إحداهنَّ تُشرق من جديد، فاستعادت

أنوثتها المفقودة. وأتساءل: ألم يكن أحرىٰ أن يحدث هذا التغيير قبل الطلاق؟! فربما كان ليؤدي إلىٰ نتيجة أخرىٰ.

إن زوجك لا يريدك «نانسي» أو غيرها، إنه يريدك أنت، يريدك أن تستردي أنوثتك وعذوبتك ورقَّتك.

إنه لا يحب «هيفاء»، بل يحبك أنت، ولكنه يتمنىٰ أن يشعر برغبتك فيه؛ في نظراتك وهمساتك، كما توحي له هذه المغنية أو غيرها.

أسمعك تقولين: (البيت والعيال والشغل والمذاكرة و... و...).

حبيبتي، إن الأنوثة لا تحتاج إلىٰ وقت؛ لأنها طبيعة في شخصيتك، ولكنها تحتاج إلىٰ إحياء ورعاية واهتمام حتىٰ تظهر عليك؛ وأنت أمٌّ وربة بيت.

لا تُحدِثي التغيير من أجل إرضاء زوجك فقط؛ لأنك ستنقلبين رأسًا علىٰ عقب مع أول خلاف معه؛ فأنت في أمسِّ الحاجة إلىٰ إحداث هذا التغيير من داخلك أنت، ولأجلك أنت في المقام الأول.

إن أحد الصراعات التي تتعرضين لها يوميًّا هو الصراع بين أنوثتك ومسؤولياتك التي جعلت منك رجلًا... هذا الصراع أنهكَكِ بالفعل، ولن ترتاحي منه إلا إذا غلَّبت أنوثتك علىٰ مسؤولياتك. أنت بهذا تستردِّين نفسَك، وتعيشين طبيعتك، وتعودين إلىٰ جبلَّتك الأولىٰ التي ترتاحين إليها وتنعمين بها. إنها سبب سعادتك. وبها تستردين الإحساس بالأمان النفسي الذي يمنحه لك زوجك المُحب.

إنَّ شعورك المستمر برفض زوجك لك، وربما نفوره أو عدم انجذابه،

يصيبك بالألم والقلق والإحباط والتعاسة دون شك. ولكنْ بسعيك للعودة لأنوثتك تستعيدين حبَّ زوجك وشوقه إليك، فيمنحك الأمان والطمأنينة.

إنَّ شعورك بأنوثتك يمنحك أيضًا قَبولًا اجتماعيًّا طاغيًا. وستنعمين بكل تأكيد، ليس بحبِّ زوجك فقط؛ بل بحبِّ أولادك وأهلك وصديقاتك، فالصوت العالي والنظرات العدائية والملامح العابسة والكلمات اللاذعة المتهكمة والهندام القبيح... كلها أشياء تؤذي الآخرين، وتجعلك غير محبوبة بينهم.

إن المرأة مهما نضجت فكريًّا بالعلم والثقافة، أو روحيًّا بالتديُّن والارتقاء الروحي، ومهما حازت مناصب، ومهما نجحت في أمومتها، ومهما نبغت في رعاية أسرتها، تظل ثقتها بنفسها منقوصة وإحساسها بذاتها ضعيفًا؛ ما دامت لم تحافظ علىٰ أنوثتها في عَلاقتها بزوجها، التي هي سر تميزها وسر انجذابه إليها.

الأنوثة -عزيزتي- شكل وسلوك، مظهر وجوهر، صورة خارجية وحقيقة داخلية.

الأنوثة روح لا تتطلب أن تكوني رائعة الجمال بالمقاييس الشائعة، ولكن تتطلب أن تكوني دومًا أنيقة؛ فالرجل تلفت نظره السيدة الأنيقة المهتمة بنفسها، أكثر من الجميلة المهملة.

الأنوثة: صوت خفيض، كلمات رقيقة، ملامح هادئة، أُذُن تعي، وقلب يحيط بالآخرين ويحتويهم؛ هذا ما يجعل قلب زوجك يهفو إليك دومًا.

ثم هي إغراء وإغواء، ورغبة غريزية في زوج حبيب، تعبِّر عنها بالنظرات

والهمسات واللمسات والكلمات، تمنحه إحساسًا بأنه مرغوب فيه ومحبوب وجذاب؛ فالرجل تثيره المرأة التي تبدي رغبتها فيه.

وفي هذا السياق، هناك مشكلة أخرىٰ تظهر في كثير من الزيجات:

مع زحمة الحياة وكثرة المسؤوليات والطلبات والمشكلات، وما بين العمل والمطبخ ومذاكرة الأولاد وطلبات الزوج، ننسىٰ قلوبنا تمامًا، نُهمل مشاعرنا، نَكْبِتْ عواطفنا حتىٰ نتحوَّل إلىٰ مجرَّد آلات تعمل من الصباح إلىٰ المساء بشكل متواصل، ولا تتوقف إلا عند النوم.

حبيبتي، إنَّ أهم ما يميِّز المرأة قلبها، عاطفتها، حنانها، رقَّة مشاعرها؛ فإن هي فقدت هذا تحولت إلىٰ مجرَّد آلةٍ، مثل الغسالة والثلاجة والبوتاجاز والمكنسة، يستخدمها الآخرون ولا يحبونها، رغم أنها تقدِّم الكثير، ولا يمكن الاستغناء عنها نهائيًّا.

تخيَّلي حياتَك من دون غسالة!

عندما تتعطَّل الغسالة نتَّصل بِمَن يُصلحها، وعندما تخرب تمامًا نستغني عنها ونشتري غيرها؛ لأننا في الأخير لا يمكننا الاستغناء عن غسالة ما تؤدي دورها.

ولكن، هل نحبها وتتعلق قلوبنا بها؟! بالطبع لا.

عندما تفقد المرأة عاطفتها تتحوَّل إلىٰ مثل هذه الآلة في نظر زوجها وأبنائها. نعم لا يمكنهم الاستغناء عنها، ولكن إن «خربت» بحثوا عن غيرها تؤدي دورها، دون تعلق بها أو أسف عليها.

الأبناء بعد زواجهم واستقلالهم يُهملون أمهاتهم، والرجل متىٰ يفقد

قلبك يبحث عن أخرىٰ غيرك.

عزيزتي:

الرجل يحتاج إلىٰ رقَّتك وحنانك وقلبك وعاطفتك، أكثر من حاجته إلىٰ الأكل والشرب والغسيل والتنظيف.

وأولادك يحتاجون إلىٰ قلبك أكثر من حاجتهم إلىٰ المذاكرة والأكل واللبس وتوصيلهم إلىٰ وجهاتهم. وإبداء الحب والمشاعر يكون بالنظرة الحانية، بالكلمة الرقيقة، (أنا بحبك، وحشتني...)، باللمسة الناعمة، بضغطة الكف علىٰ الكف الموحية، بضمة الذراع الحانية للكتف، بالاحتضان الهادئ، بالقبلة الدافئة، بالرسالة المعبرة... إلخ.

امنحي مشاعرك وابذلي حبَّك قبل أن تقدمي خدمة؛ فإن هذا يسعدك ويحيي قلبَك ويعيد إليك إنسانيتك، ويُشعرك بأنك أنثىٰ ولست آلة.

إنه أمر يُسعد زوجك ويحيي حبَّك في قلبه. إنه يُسعد أبناءك ويُشبعهم عاطفيًّا ونفسيًّا، وينمِّي حبَّك في قلوبهم، فلا يستطيعون أبدًا الاستغناءَ عنك حتىٰ لو «خربتِ»؛ فهم مرتبطون عاطفيًّا بك لكونك إنسانة، ولستِ آلةً.



إنه يحتاج أمومتك

يقولون إنَّ الرجل طفل صغير يبحث في زوجته عن أمِّه بعد أن ترك حضنها. وتستنكر النساء بشدَّة هذه المقولة، وتظن الواحدة منهنَّ أن إيقاظ الأمومة يعني التدليل المسيء للرجل، الذي يشجِّع علىٰ اعتماديته وتكاسله وهروبه من المسؤوليات.

ولكن، في داخل كل منَّا –رجالًا ونساء– بالفعل طفل صغير، يخرج للوجود أحيانًا، ويحب أن يستلقي في أحضان أمه.

فبداخل كلِّ امرأة طفلة صغيرة تحتاج إلىٰ أن تبكي أو تصرخ أو تلعب أو تلهو، وتحتاج إلىٰ اكتشاف العالم من حولها، وتحتاج إلىٰ احتواء الأب لها.

والطفل الذي بداخل الرجل، يبحث عن الأم التي توقظه صباحًا بحبٍّ، فتطبع علىٰ وجنته قُبلة، وتمرِّر يديها علىٰ ذراعيه، تتحسسه بِرِقَّة، ثم تُسِرُّ إليه في أذنيه بكلمة «حبيبي».

إنه لا يريد الأمَّ التي تصرخ عليه كي يستيقظ، وتؤنِّبه علىٰ كسله وسهره وتأُخُّره الدائم عن عمله.

يريد الأم التي تُعِدُّ له فطوره، وتجهِّز له ملابسه، وتُعِدُّ له حمَّامه وهي ترسم علىٰ وجهها ابتسامةَ حُبٍّ، لا الأمَّ العابسة التي تقدِّم له الطعامَ وهي مُكرَهة مُجبرة، ولسان حالها يقول: (انت يعني متعرفش تجيب هدومك

بنفسك ولا تعمل أكلك بنفسك؟!).

إنه يريد الأم التي تطمئن عليه في عمله، وكيف هي حاله، وتخبره كم تشتاق إليه، لا الأمَّ التي تهاتفه لتذكِّره بطلبات البيت وتخبره بمشكلات الأولاد والأهل والجيران.

إنه يريد الأمَّ التي تَستقبله لدىٰ عودته إلىٰ البيت بوجه بشوش، ونظرة حنون، وشوق جارف، تتجلَّىٰ في عينيها نظرات الرحمة والرفق بحاله، تستقبله بأحضانها، فيخلع همومَه وتعبه علىٰ عتبة البيت، ويلقي برأسه بين ذراعيها، فيجد فيهما الراحة من التعب، وفي حضنها السكن والمأوىٰ.

لا يريد الأمَّ التي تستقبله بوجه عابس وذهن شارد في مشكلات الأطفال وطلبات البيت، وقلب قاسٍ يقول: (انت جيت يا سبع! طب شيل عني العيال شوية).

إنه يريد الأمَّ التي تتغاضىٰ عن أخطاء طفلها، وتغفر زلَّاتِه، وتسامحه علىٰ تقصيره، وخصوصًا إن وقعت منه عن غفلة وغير تعمُّد، لا الأم التي تصرخ في وجه صغيرها وتؤنِّبه علىٰ كلِّ صغيرة وكبيرة، فلا تقبل خطأً، ولا ترحم ضعفًا، ولا تتغافل عن تقصير.

إنه يريد الأم التي تُعلِّمه وتُدرِّبه علىٰ أداء واجباته بهدوء وسكينة، يُخطئ المرةَ تلوَ المرة فتغفر، وهي تعلم أنه سيتعلَّم ويتدرَّب بعد الخطأ؛ لا الأم التي تصرخ في ابنها لأنه يهمل في أداء واجباته، أو يكسل عنها، أو يرتكب أخطاءً.

لحظات بسيطة من التدليل «المحدود» تجعله يسعد بطفولته الداخلية.

ليس معنىٰ هذا أن تتحملي عنه مسؤولياته، أو تتوقَّفي عن طلب ما تريدين، أبدًا، ولكنها فقط لحظات لإشباع الطفل الذي بداخله، المحتاج إلىٰ أمه. «أحيانًا».

زوجك -عزيزتي- يريدك «الأمَّ الحانية» لإشباع طفولته، و«الحبيبة الراغبة» لإشباع غريزته، و«الصديقة المُواتية» لإشباع عقله، و«الابنة المحتاجة» لإشباع قوامته ورجولته، وذكاؤك في لعب هذه الأدوار جميعها، وقدرتك علىٰ التنقل بينها، حسب المواقف المختلفة، يحدِّد قدرتَك علىٰ إسعاده واحتوائه.



خطِّطي لحياتك

المرأة العصرية مهامها متعددة وكثيرة، وخصوصًا المرأة العاملة، وتكاد تشعر مع كثرة أعبائها بأنها مشوَّشة ومستهلَكة، وتدور في «الساقية» يوميًّا، وخصوصًا في وجود أطفال صغار، ومع إحجام الزوج عن تقديم المساعدة.

في وسط كلِّ هذا، يلزم المرأة الحديثة القدرة علىٰ تنظيم وقتها وترتيب أولوياتها، بحيث تكون هي المتحكِّمة في حياتها، وليست منساقةً وراء طلبات ورغبات غيرها.

كنت دائمًا أتساءل: المرأة الزوجة والأم أمامها مهامٌّ عديدة: نحو ربِّها، ونفسها، وزوجها، وأبنائها، ثم نحو الوسط الاجتماعي الذي تعيش فيه (أهلها وجيرانها وصديقاتها)، ثم نحو مجتمعها (عملها أو دَورها الاجتماعي)، فهل هناك إمكانية لتنظيم هذه المهام؟

ثم وَقَعَ في يدي كتاب غيَّر مجرىٰ حياتي تمامًا، وهو كتاب «كيف تخطِّط لحياتك» للكاتب صلاح الراشد.

الكتاب عبارة عن دورة تدريبية، حيث يعلِّمُكِ كيف تخطِّطين لحياتك في خطوات عملية واضحة ومحددة، ويطرح أسلوبًا في التفكير مختلفًا عمَّا اعتادت عليه النساء.

فأسلوب تفكير النساء -بشكل عام- متشابك ومعقَّد، وغير منظَّم،

ومتشعب، ولكنَّ قدرتها علىٰ إدارة مهام متعددة في الوقت نفسه تجعلها عُرضةً للقلق والتوتر، وأحيانًا الاكتئاب، عندما تزداد المهام يومًا بعد يوم، ولا تجد وقتًا لنفسها لتخفيف هذه الضغوط.

من الآيات التي أثَّرت فيَّ، قولُ المولىٰ عَزَّوَجَلَّ: ﴿ ٱقۡرَأۡ كِتَٰبَكَ كَفَىٰ بِنَفۡسِكَ ٱلۡيَوۡمَ عَلَيۡكَ حَسِيبٗا ١٤ ﴾[1]، فلماذا لا تَخُطِّين كتابك بيديكِ في الدنيا قبل أن تقرئيه في آخرتك؟ لماذا لا تملكين حياتَك وتجعلينها دومًا ملكًا للآخرين يسيِّرونها كيفما شاءوا وَفقًا لرغباتهم؟

لماذا لا تُخطِّطين ليومك وأسبوعك وشهرك وعمرك كله، وتكتبين ما تريدين القيام به في حياتك، ليبقىٰ دائمًا نصبَ عينيك مرجعًا تعودين إليه كلما حادت بك الدنيا عن أهدافك، وأدخلتك في دوامتها؟

وتأثرًا بهذه الآية، وبكتاب «كيف تخطِّط لحياتك»، أحضرتُ أجندتي، واستعنتُ بالله في كتابة كتابي بالخطوات المحددة في الكتاب المذكور.

الكتاب ساعدني علىٰ تحديد رسالتي في الحياة التي وضعتها نصب عيني دائمًا، ثم ساعدني علىٰ تحويل الرسالة إلىٰ أهداف محددة.

ألهمني وضع آليات ومهام وإجراءات لتحقيق كل هدف علىٰ حِدة.

مكَّنني كذلك من تنظيم أوقات يومي، بحيث تحوَّلت أهدافي الكبرىٰ إلىٰ أهداف مرحلية، ثم إلىٰ إجراءات يومية تُشعرني بالإنجاز والفاعلية، وبأني أخطو خطواتٍ بسيطةً ثابتة للتقدم نحو أهدافي.

ومن ضمن هذه الأهداف كان النجاح في العلاقة الزوجية.

---

(١) الآية ١٤ من سورة الإسراء.

كنت كلما تعلَّمت شيئًا جديدًا في العلاقة الزوجية أُدوِّنه في مفكرتي حتىٰ لا أنساه.

خطَّطت للأوقات التي سأقضيها مع زوجي: أوقات حميمية، وأوقات لحلِّ المشكلات، وأوقات للترفيه، وأوقات لتبادل الأخبار والأحاديث، وأوقات لممارسة نشاط ما، كالخروج أو مشاهدة التلفاز. واتفقت مع زوجي علىٰ توزيع مثل هذه الأوقات علىٰ مدار الأسبوع، وتحديد وقت محدَّد لكلٍّ منها.

التخطيط للعلاقة يضعها في أولوية الاحتياجات، ويخصِّص لها وقتًا محددًا، يوميًّا وأسبوعيًّا وأحيانًا شهريًّا، عند الإعداد للمناسبات الخاصة.

قرَّرت أيضًا أنني لن أؤخِّر عنايتي بنفسي حتىٰ أنتهي من مسؤولياتي نحو الآخرين؛ فالعناية بجسدي وعقلي وقلبي وروحي أصبحت لها الأولوية، حتىٰ لا أهمل نفسي مع زحمة مسؤولياتي.

وتتعجَّب بعض الزوجات أحيانًا من فكرة التخطيط للعلاقة الزوجية، ويعتبرن أن العلاقات عمومًا ليست مجالًا للتخطيط، فالعلاقات لا بدَّ من أن تكون تلقائية! ولكن من خلال تجربتي، وجدت أنَّ التخطيط يكرِّس للعلاقة وقتًا يوميًّا، ويجعل لها أولوية، ويجعلني أفكر في التجديد دومًا، وماذا سأفعل اليوم، فلا يمرُّ يوم من دون تواصل ما مع زوجي.

إننا نحن النساء -في الغالب- لا نملك القدرةَ علىٰ تنظيم الأفكار ووضع الأولويات وتحديد المهام. فقد تُضيِّع إحدانا وقتَها في مكالمة تليفونية لمدَّة ساعتين، في حين أنَّ هناك أولوية أخرىٰ أهم.

وقد تضيِّع إحدانا وقتَها في مشاهدة مسلسل ما، أو الجلوس علىٰ

وسائل التواصل الاجتماعي، أو متابعة برنامج، ثم تشكو بعد ذلك: «لم أجد الوقت الكافي لإنجاز المطلوب مني!».

وتصرخ الزوجات باستنكار: «لماذا يتوجَّب عليَّ أن أكون أنا مَن أخطِّط وأبادر وأصنع السعادة وهو لا يفعل شيئًا؟!»، وأعود فأقول: أنت تصنعين سعادتك أنت أولًا، فجزء كبير من سعادة المرأة يكمن في سعادتها مع زوجها. الرجل غالبًا مشغول بطلب العيش، وهو يشعر بأنَّ هذه هي وسيلته لإسعادكم، وهو غافل غالبًا أو متكاسل أحيانًا، أو ربما متجاهل. هو غالبًا سلبي في التخطيط للعلاقة ونجاحها، إلا من رحم ربي. فلماذا تعتمدين عليه في صنع السعادة؟! اصنعي سعادتك بيديك وتمسَّكي بها.

قد تتعبين أحيانًا وتَفْتر حماستك أحيانًا أخرى، وقد تُحبَطين أحيانًا بسبب أنه لا يقدم شيئًا من أجل تنشيط علاقتكما؛ لكني دومًا أقول: هي سعادتك، فابذلي جهدك واستثمري فيها من وقتك وتفكيرك، لتكون لك كما تشتهين، ولا تنتظري من زوجك المبادرة؛ لأن الانتظار قد يطول، واللوم والنصح المتواصل قد يؤدي إلى الفتور المُنذر بالفشل.

وكذلك فعلتُ مع كلِّ طفل من أطفالي في هذا الوقت، ومع الواجبات الاجتماعية، وأعمال المنزل، وعملي، وسائر المسؤوليات.

وليس معنى هذا أنَّ حياتك ستنتظم بنسبة مائة في المائة، ولكن على الأقل سيكون أمامك مرجع مثالي تعودين إليه كلَّما أحسستِ بأنَّ حياتك تتسرَّب من بين أصابعك، وأن أيامك تمرُّ يُشبه بعضها بعضًا، وأنكِ مجرَّد غريق يحاول النجاة في دوامة الحياة.

إنك ستقومين بالأعمال اليومية نفسها التي تقومين بها كل يوم، ولكنها

ستكون نابعة من أهدافك أنت، وليست مجرد أعمال تشعرين بأنك مجبرة علىٰ القيام بها لتلبية لرغبات الآخرين.

فعندما ينبع العمل من إرادتك الذاتية لأجل تحقيق أهدافك، ستكونين أكثر حماسًا وأكثر رغبةً في أدائه، وستلاحظين أنك تنجحين بالتدريج في كافة المجالات بالتوازي؛ ممَّا يحقِّق لك قدرًا كبيرًا من التوازن النفسي.



نظِّمي وقتك

بعض الزوجات يشكين بحُرقَة: «أنا مجهدة ومرهقة، ومطلوب مني الكثير تجاه زوجي، فلماذا لا يحتمل هو ويراعي مهامي ومسؤولياتي؟ فلن أستطيع أن أكون جاهزة له طوال الوقت!».

عزيزتي:

لم يطلب منك أحد أن تكوني جاهزةً طوال الوقت، فزوجك لا يكون موجودًا في البيت طوال الوقت، وأنت تستهلكين وقتًا طويلًا في أعمال المنزل، وتُمضين وقتًا أطول مع أبنائك، وتقضين وقتًا متواصلًا من النهار في عملك الوظيفي. كل ما أطلبه منك أن تجعلي زوجك الأولوية الأولىٰ في ثلاثة أوقات من اليوم، أعتقد أنها أهم أوقات التواصل بين الزوجين، فقد ذكرها المولىٰ عَزَّوَجَلَّ في مُحكم آياته: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لِيَسۡتَـٔۡذِنكُمُ ٱلَّذِينَ مَلَكَتۡ أَيۡمَٰنُكُمۡ وَٱلَّذِينَ لَمۡ يَبۡلُغُواْ ٱلۡحُلُمَ مِنكُمۡ ثَلَٰثَ مَرَّٰتٖۚ مِّن قَبۡلِ صَلَوٰةِ ٱلۡفَجۡرِ وَحِينَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُم مِّنَ ٱلظَّهِيرَةِ وَمِنۢ بَعۡدِ صَلَوٰةِ ٱلۡعِشَآءِۚ ثَلَٰثُ عَوۡرَٰتٖ لَّكُمۡۚ لَيۡسَ عَلَيۡكُمۡ وَلَا عَلَيۡهِمۡ جُنَاحُۢ بَعۡدَهُنَّۚ طَوَّٰفُونَ عَلَيۡكُم بَعۡضُكُمۡ عَلَىٰ بَعۡضٖۚ كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ ٱللَّهُ لَكُمُ ٱلۡأٓيَٰتِۗ وَٱللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٞ ٥٨ ﴾[1].

وقت الصباح: أعلم أنَّ وقت الصباح من كلِّ يوم من أشد الأوقات حرجًا وضغطًا بالنسبة إلىٰ الأم تحديدًا.

---

(١) الآية ٥٨ من سورة النور.

فأنت تستيقظين بسرعة، وتُجاهدين لإيقاظ الأطفال، ثم تُجهِّزين لهم حقائبهم وفطورهم وملابسهم، وتُهَيِّئينهم ليومهم الدراسي. وإن كنت امرأةً عاملة، فإنك تستعدِّين أيضًا للنزول إلىٰ عملك.

وفي زحمة هذه المشاغل الكثيرة قد تنسين شخصًا مهمًّا، وهو زوجك الذي يحتاج إليك أيضًا!

إنه لا يحتاج منك إلَّا إلىٰ ابتسامة عذبة، وقُبلة دافئة، و«طبطبة حنون» عندما توقظينه كل صباح من أجل الذهاب إلىٰ عمله.

لن يرهقك كثيرًا تجهيز سريع للحمام والملابس والفطور، بينما تعدين الفطور للأطفال.

لن يكلفك شيئًا احتضان سريع عندما يهمُّ بالنزول من البيت، مع دعاء صادق بالتوفيق وفتح أبواب الرزق!

كل هذا لن يستغرق سوىٰ دقائق فقط لا غير.

ابتسامتك الصباحية ستكون دافعًا قويًّا له، وحافزًا إلىٰ تحمُّل كل ما يتعرَّض له في عمله من أجل أسرته، وكلَّما تذكَّرك فسيتذكر هذه الابتسامة؛ إنها التطعيم والتحصين ضدَّ ضغوط العمل.

الحبُّ -عزيزتي- لا يحتاج إلىٰ وقت، ولكنه يحتاج إلىٰ قلب مُحب وانتباه إلىٰ دوام التعبير عنه، بالنظرة والكلمة والابتسامة واللمسة.

وقت العودة من العمل: زوجك يقضي وقتًا طويلًا يوميًّا في عمله، فهل تدركين ما يتعرَّض له من ضغوط يومية في هذا العمل؟

قد يحتاج عمل زوجك إلىٰ بذل مجهود عضلي، فيعود من عمله

-مهما كان- متوعكًا يشعر بالإعياء والتعب، وقد يحتاج عمله إلىٰ مجهود ذهني، فيعود مرهقًا ولو كان جالسًا علىٰ مكتب، فذلك النوع من العمل يسبب إجهادًا ذهنيًّا كبيرًا. وقد يحتاج عمله إلىٰ مجهود نفسي، كمسؤولي العلاقات العامة والمتعاملين مع الجمهور والعملاء، فهو مضطر إلىٰ تحمُّل سخافة بعض الناس، وسوء أدبهم، والصبر علىٰ تجاوزاتهم، وهذا يستنزفه نفسيًّا بشكل كبير.

وقد يتطلَّب عملُه مهاراتٍ خاصةً، تستلزم دومًا أن ينمِّيها، كالتصميم، أو التأليف، أو البرمجة، وغيرها، وإن لم تتطوَّر فَقَدَ عملَه، ويشكِّل هذا ضغطًا عليه أيضًا. وقد يتطلَّب عمله مجهودًا مختلطًا من كلِّ ما ذكرنا.

هذا بخلاف بيئة العمل الموجودة في أيِّ مكان، حيث التنافس بين الأقران، كلٌّ منهم يحاول أن يثبت تفوَّقه وتَمَيُّزَه، ومن الممكن أن يؤذي غيره كي يظهر أنه هو الأفضل. وكذلك الأسلوب الفظ المتعالي لكثير من الرؤساء في العمل، بالإضافة إلىٰ الضغط النفسي وعدم الإحساس بالأمان أو الكفاءة، وربما المخاوف من احتمال الاستغناء عنه في أيِّ وقت، هذا مع وجود أسرة وبيت هو مسؤول عنهم.

وإن كان مديرًا أو رئيسًا فالخلافات بين المرؤوسين لا تنتهي، وأخطاؤهم يتحمَّلها هو بوصفه مسؤولًا. وهذا بالطبع غير ضغط الزميلات أو العميلات الجميلات الناعمات!

حتىٰ إن كنتِ تُمارسين العملَ وتتعرضين للضغوط نفسها، فإن ما يتعرَّض له الرجل مضاعف؛ فأنت حتىٰ إن فُصلتِ أو استقلتِ، فلن تحدث أزمة كبيرة بخلاف ما لو فصلوه هو أو استقال؛ لأنه رب الأسرة

والمسؤول عنها.

والمرأة بصفة عامة تميل إلىٰ عقد صداقات تخفِّف من حدَّة الضغوط عليها داخل العمل، وتقلِّل من حدَّة التنافس، وتتَّسم بقدرات اجتماعية تخفِّف من ضغط العمل عمومًا، وهذه القدرات لا تتوفر لأغلب الرجال.

حبيبتي، زوجك يتعرَّض لهذه الضغوط التي ذكرتُ بعضها بشكل يومي؛ يدخل إلىٰ البيت وهو مستهلَك تمامًا، فلا يتكلَّم ولا يشكو ولا يُحمِّلك مسؤولية همومه غالبًا، وكل ما يَنشده هو إحساسك أنت به.

يأتي إلىٰ بيته يَنشُد الهدوءَ والسكينة والراحة بعد طول صراع.

إنها استراحة المحارب التي تهيئه حتىٰ يستأنف «الحربَ» مرَّة أخرىٰ في اليوم التالي.

إنَّ الدقائق الأولىٰ من لحظة دخوله البيت في غاية الأهمية بالنسبة إليه. هو يريد أن يرىٰ زوجةً جميلة مبتسمة تستقبله بحبٍّ، تشعر بمعاناته، تَحسُّ بآلامه، تحتضنه وتقبله بكل شوق وحنين، تُشعره بالتقدير لمجهوده وتشكره علىٰ جميل صبره.

تشكو النساءُ من عدم تقدير أزواجهنَّ لجهودهنَّ، ويَقُلْنَ: (نفسنا نسمع كلمة شكر!) وتنسىٰ أنها لم تشكر زوجها قط علىٰ جهده في عمله وسعيه خارج البيت.

هو يَنشد الهدوءَ والسكينة، يريد الراحةَ لأذنيه، فلا يحب أن يسمع شكاوىٰ، لا يحب أن يسمع صراخًا، لا يروقه أن يسمع طلباتٍ.

ويريد الراحةَ لعينيه، فلا تقع علىٰ ما يزعجه، من قاذورات، أو بيت

غير مرتَّب، أو زوجة غير مهندمة، أو أولاد ملابسهم متسخة.

يريد الراحة لبطنه التي تتضوَّر جوعًا وعطشًا.

يريد الراحةَ لعقله، فلا تُمطريه -من فضلك- بوابل من المشكلات، أو بسيل من الطلبات، ولا تسردي عليه أحداث اليوم، ولا تلاحقيه بأسئلة المحققين.

يريد الراحةَ لجسده، فهو يشتهي أن ينعم بنوم هادئ، أو يجلس علىٰ الأريكة في سكون لا يفعل شيئًا.

يريد الراحةَ لقلبه، يتشوَّف إلىٰ وجبة من الحب والحنان، ويشتاق إلىٰ جرعة من التقدير والاحترام لجهده وتعبه، حتىٰ يطمئن قلبه ويسكن روعه.

وقد يريد الراحةَ لغرائزه المستفزَّة بمَن حوله مِن إناث طوال اليوم. فهو يسمع أصواتهنَّ الناعمة، ويرىٰ مناظرهنَّ المثيرة، ويشم عطورهنَّ الفواحة، فضلًا عن محاولات بعضهنَّ لاستدراجه.

هذه الدقائق المعدودة التي لن تتعدَّىٰ الساعة يوميًّا يحتاج زوجك إليك فيها بشدة. فإن أحسنتِ التصرف خلالها فمنحتِه ما ينشده، وسمحتِ له بالقِسط الكافي من الراحة والهدوء والسكينة، فسيتخفَّف من الضغوط التي تعرَّض لها، وسيكون شاكرًا ممتنًّا في قرارة نفسه، وسيشعر بالهدوء والسكينة، وسيكون قادرًا علىٰ تلبية طلباتك بعد ذلك.

امنحيه فقط هذه الدقائق حتىٰ يكون مُهَيَّئًا لمنحك أكثر منها.

ودعيني أهمس في أذنيك بأمر مهم: إن هرمون الذكورة (التستوستيرون)

يلعب دَورًا مهمًّا ومؤثرًا في النشاط الذكوري.

هذا الهرمون يكون في ذروة نشاطه خلال فترة الصباح؛ لذلك يفضِّل كثير من الرجال العلاقة الحميمية في الصباح؛ حيث يكون الانتصاب لديهم قويًّا. ويكون الهرمون أيضًا في أعلىٰ مستوياته خلال لحظات الإنجاز والتحدي أثناء فترات العمل.

ويستهلك الرجل ما لديه من نشاط أثناء اليوم، ومن ثم يبدأ جسده في الاسترخاء قرب الغروب، ويتحرر من شعوره الفطري بالمسؤولية، ويكون محتاجًا إلىٰ قِسط من الراحة بالنوم أو مزاولة أي نشاط ترفيهي، كمشاهدة التلفزيون أو التجول في الإنترنت، أو حتىٰ يجلس وحيدًا يتأمَّل في سقف الحجرة!

هذه الفترة تُتيح لجسد الرجل إعادة بناء نشاطه مرَّةً أخرىٰ، وإن لم يَحْظَ بهذه الفترة تنخفض رغبته الجنسية، ويصبح متوترًا ومتذمرًا ومتقلِّب المزاج. ولعدم فهم المرأة لذلك الأمر فإنها تتهم زوجها بالكسل والبلادة اللذين تعتقد أنه يصاب بهما بمجرد دخوله إلىٰ البيت، فتستقبله بوابل من الطلبات والمشكلات، دون مراعاة لاحتياجه في هذا الوقت إلىٰ بعض الراحة.

وفي المقابل فإن المرأة يمكنها أن ترفع هرمون «التستوستيرون» عند زوجها، عن طريق إشعاره بنجاحه وإنجازه، وبأنها تقدِّر ذلك.

بعد وقت الاسترخاء، اطلبي من زوجك طلبًا بسيطًا (فتح برطمان المربىٰ مثلًا، أو تغيير لمبة الحمام)، وعندما يؤديه، أظهري له امتنانك وسعادتك وتقديرك. إنَّ إحساسه بسعادتك يُشعره بالنجاح، وإنَّ إظهار

إعجابك بما قام به يُشعِره بالإنجاز، ويُساعده علىٰ إعادة إفراز الهرمون، ويحفِّزه إلىٰ مزيد من المساعدة والعطاء.

عندما يؤدي الرجل أمورًا بسيطة، ويلقىٰ في المقابل استجابات ضخمة إيجابية، تتوفر لديه الطاقة والدافع لفعل المزيد، ويحفز ذلك هرموناته.

وعندما تقرأ النساء ذلك يشعرن بأن الرجال ما هم إلا أطفال لهم طلباتهم الخاصة، ولكنها الحقيقة التي لا تستوعبها معظم النساء!

وقت الذهاب إلى النوم مساءً:

احرصي -عزيزتي- علىٰ أن تدخلا معًا حجرةَ النوم بعد نوم الأطفال. من المهم أن تقضيا وقتًا لطيفًا قبل النوم، تتبادلان فيه الحديث، أو ما يسمَّىٰ «حديث الوسادة»، تتعانقان فيه بحبٍّ أو تمارسان فيه العلاقة الحميمية.

هذا الوقت ليس مهمًّا لزوجك فقط، ولكنه مهمٌّ لك أنت أيضًا؛ حيث يكون زوجك أكثر استعدادًا للتواصل، بعد أنِ ارتاح من تعب العمل.

وتقول الزوجة إنها تكون في هذا الوقت في غاية الإجهاد، وتحتاج إلىٰ النوم بعد خلود الأطفال إلىٰ النوم. ولكني أقول لها: إنَّ الأمر لا يحتاج إلىٰ جهد؛ بل إلىٰ نية ورغبة، يحتاج إلىٰ ابتسامة وكلمة حلوة ولمسة حانية قبل النوم. وربما تكون دقائق العلاقة الخاصة هي اللحظات الحلوة الوحيدة الممتعة التي تخفِّفين بها ضغوط يومك.

مِن النساء مَن تعتقد أنَّ العلاقة الخاصة هي مِنحة وعطاء تمنحه الزوجة لزوجها، ولكنها أيضًا تحتاج إلىٰ هذه العلاقة، فقد تكون هي

جرعة الحب التي يمنحها زوجك لك، وقد تكون هي اللذة الوحيدة التي تشعرين بها علىٰ مدار يومك، وقد تحتاجين إلىٰ دفقة «الأوكستوسين» كي تنعمي بنوم هادئ ومريح بعد يوم عصيب من التوتر. اجعلي هذه العلاقة وقتًا لإسعاد نفسك، لا منحة تمنحينها لزوجك.

ما بعد الشجارات الكبرى:

نتيجة الضغوط الحياتية الواقعة علىٰ كلا الزوجين، وانعدام مهارة تحرير هذه الضغوط بشكل جيِّد، تحدث شجارات كبرىٰ بينهما، تكون بمنزلة عواصف تهدِّد مسار العلاقة الزوجية، قد يتلفظ فيها الزوجان بكلام قد يندمون عليه لاحقًا، وقد يرتكبون أفعالًا لم يعتادوا عليها، وتكون العلاقة علىٰ شفا جرف هارٍ.

عزيزتي: لا تخرجي من بيتك إلَّا لو تعرَّضت إلىٰ خطر محقَّق، سواء بالعنف اللفظي أو النفسي أو الجسدي.

إن كان زوجك رجلًا طيبًا فسيقدِّر عدمَ هجرانك البيت وذهابك إلىٰ بيت أهلك، وعدم إخبارهم بما حدث بينكما، وسيكون ممتنًّا لعدم لجوئك إليهم ليساندوك ضدَّه.

أعلم تمامًا كم تشعر المرأة بالخوف والرعب من هذه الأوقات، وكم تنشد الأهل لطمأنتها وحمايتها من ثورة زوجها الغاضب، ولكن في هذه الأيام لم يَعُدِ الأهل يحسنون الإصلاح، وأصبح اللجوء إلىٰ الأهل يزيد تعقيد المشكلة ولا يحلها.

أعلم تمامًا كم تحتاجين إلىٰ التهدئة والطمأنة، لذا أقدم لك بعض الأفكار التي من الممكن أن تجربيها:

- لا تنتظري منه أيَّ مبادرة إيجابية، فهو أيضًا في حالة غليان ولا يستطيع المبادرة بأي تصرف إيجابي. انتبهي فقط لنفسك!
- ادخلي حجرتَك وابكي حتىٰ ترتاحي.
- قد تريحك تلاوة القرآن. قد تُهدِّئك الصلاة، ويخفف عنك اللجوء إلىٰ المولىٰ عَزَّوَجَلَّ، وتذكري قوله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَىٰ: ﴿قَدْ سَمِعَ ٱللَّهُ قَوْلَ ٱلَّتِى تُجَـٰدِلُكَ فِى زَوْجِهَا وَتَشْتَكِىٓ إِلَى ٱللَّهِ وَٱللَّهُ يَسْمَعُ تَحَاوُرَكُمَآ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ سَمِيعٌۢ بَصِيرٌ﴾(١)، كم تريحنا الشكوىٰ إلىٰ الله!
- الوضوء أو الاستحمام يساعدك علىٰ تهدئة مشاعرك. مَلْء حوض الاستحمام والاسترخاء فيه لبعض الوقت يمنحك كثيرًا من الهدوء.
- لو كنت تحبين الطبخ ادخلي المطبخ، وأعدِّي لنفسك طعامًا لذيذًا تحبينه.
- اتِّصلي بصديقة تثقين بها، وبُوحِي لها بدخيلة نفسك. لا تسمحي بدخول الأهل الآن!
- لو كنتِ تُحبِّين الموسيقىٰ فاستمعي إلىٰ مقطوعة هادئة، واسمحي لنفسك بالبكاء وأنت تسمعينها. البكاء يساعدك علىٰ التنفيس عن مكبوت المشاعر، فتستريحين.
- ولو كنتِ تحبين الحركة، فمارسي شيئًا من الرياضة أو حتىٰ الرقص، أو اليوجا، فإنها تساعدك أيضًا.
- لو كنتِ تحبين مشاهدة الأفلام، فشاهدي علىٰ اليوتيوب فيلمًا

---

(١) الآية ١ من سورة المجادلة.

كوميديًّا أو رومانسيًّا ينسيك همومك.

- لو كنتِ تحبين الكتابة فاكتبي ما حدث بينكما، واشتمي واضربي -ولو علىٰ الورق- حتىٰ ترتاحي، وتُخرجي ما يعتمل بصدرك.
- لو كنتِ تحبين القراءة فاقرئي قصة حلوة تجذب انتباهك.
- لو كنتِ تشعرين بطاقة غضب، فأحضري وسادة وأوسعيها ضربًا حتىٰ ترتاح أعصابك.
- تمشِّي خارج البيت بعضَ الوقت، مع لزوم الدعاء والاستغفار، ولا تعودي إلا بعد أن تهدئي.
- لو كنتِ تحبين الحلوىٰ، فاشتري لنفسك آيس كريم وشوكولاتة. (دللي نفسك!).
- لو كنتِ تحبِّين التسوُّق، فاشتري لنفسك أي شيء تحتاجينه، تصالحين به نفسك.
- مارسي تمارين التنفس العميق، فلها أثر رائع في تهدئة المشاعر الثائرة.
- مارسي تمارين الوعي والتأمل، فلها كذلك أثر هائل وقدرة بالغة علىٰ التهدئة.
- مارسي تمرينات الاسترخاء العضلي، فهي أيضًا لها مفعول مؤكَّد.

لقد تعودنا -حبيبتي- ألَّا نرتاح إلَّا إذا لجأنا إلىٰ الآخرين لتهدئتنا، أو أن نصمِّم علىٰ استمرار التواصل مع الزوج ونحن في ثورة الغضب؛ أملًا

في الحصول علىٰ اعتذار أو محاولة استرضاء أو تهدئة؛ ولكن التواصل معه في لحظات الاشتعال قد يلهب النيران.

من المهم أن ندرِّب أنفسَنا وجهازنا العصبيَّ علىٰ تهدئة أنفسنا بأنفسنا. والتهدئة قد تحدث بآليات التنفيس وتحرير المشاعر، أو بالإلهاء وتغيير انتباه العقل إلىٰ أمر آخر بعيد عن المشكلة، أو بتمرينات جسدية، والهدف هو مجرد تهدئة المشاعر.

لا تُحسن المرأة مثل هذه الطرق للتهدئة، ولكنها في حاجة ماسة في عصر الضغوط والتوتر هذا إلىٰ إتقان هذه الآليات.

امنحي نفسك بعض الوقت لتهدئة مشاعرك واستعادة اتزانك، حتىٰ تقرري ما تقولين وما تفعلين لإصلاح الوضع، بدلًا من الأقوال والسلوكيات الانفعالية وقت الغضب، التي لا تزيد الموقف إلا سوءًا.



مداواة الجروح

يتعرَّض الزوج لكثير من الإصابات النفسية في لحظات غضب زوجته الشديد، فقد تصدر منها كلمات مؤلمة، وتصرفات منفلتة، وعنف لفظي أو نفسي أو بدني. لذا فهي تحتاج إلىٰ أن تتعلَّم كيف تداوي جروح زوجها، حتىٰ لا يؤثر الموقف علىٰ صلابة العلاقة، ويحدث بها شروخًا قد يصعب إصلاحها.

يلزمك -عزيزتي- أن تتعلَّمي أولًا فنَّ الاعتذار؛ فالاعتذار الصادق الذي يخرج من قلب نادم حقيقي يطيِّب الخاطر، ويستل سخيمة النفوس.

كلنا نخطئ في لحظات الغضب، فتعلَّمي كيف تعتذرين عمَّا صدر منك من أخطاء. وإياك أن تبرِّري فِعلك وتَعُدِّيه مجرد ردَّ فعل لخطأ زوجك. اعترفي بما ارتكبتِ من خطأ. أشعريه بأنَّك نادمة بحقٍّ عما صدر منك، واعرضي عليه أن ترضيه بالوسيلة التي يريدها.

كثير من الرجال يحتاج إلىٰ مزيد من الوقت حتىٰ يهدأ وتعود العلاقة لسابق عهدها، وقد تستشيط بعض النساء غضبًا من ذلك، وتقول إحداهنَّ: (إنه يرفض الصلح رغم اعتذاري له!).

اتركيه -سيدتي- بعض الوقت، فهناك مَن يحتاج إلىٰ أيام حتىٰ يهدأ غضبه، ولا يقوىٰ علىٰ الصلح السريع. ليس مطلوبًا منك أن تتذلَّلي له، ولا تقدِّمي فروضَ الطاعة والولاء، ولكن قدِّمي اعتذارك، ثم اتركيه حتىٰ يعود إلىٰ طبيعته مع دوام التعامل العادي؛ ومن ثم يعود إليك.

وإذا اعتذر الرجل عما بدر منه من إساءة وقت الغضب، فلا تعيدي الحديث في الموضوع ما دام قد اعتذر.

مع الأسف، كثير مِن النساء يتذكرن الإساءات السابقة في كلِّ مناسبة جديدة، مع أن الزوج قد يكون قدَّم اعتذارًا وترضيةً مقبولة.

تعلَّمي -عزيزتي- ألَّا تذكِّريه بإساءاته الماضية، فإنَّ ذلك يؤلمه ويصيبه بالإحباط.

مِن الرجال مَن لا يعتذر بشكل صريح عن إساءته، ولكنه قد يبادر بمحاولات الترضية التي تفهمها النساء، فسارعي إلىٰ الصلح ولا تضطريه إلىٰ الاعتذار الذي قد يعدُّه إذلالًا ومهانة، وما دام أنَّ الأمر غير متكرر فلا داعي لأن تذكِّريه بما اقترف مرة أخرىٰ.

أمَّا إن كان الخطأ متكررًا، والأمر غير محتمل؛ فلا بدَّ من أن تنشدي تدخلًا خارجيًّا، ولكن انتقي مَن تتوسمين فيه الحكمة والعقل، ويجب أن يرتضيه زوجك، ويوافق علىٰ تدخله.

إنك تحتاجين دومًا إلىٰ تصفية نفس زوجك أولًا بأول، وإلَّا فمن منا لا يخطئ؟ عليك بذلك –عزيزتي- حتىٰ لا يتراكم الاستياء لديه، وينتج بُعْدًا ونفورًا بينكما، وربما كرهًا.



التوازن الصحي

يقع كثير من النساء المتزوجات في خطأ «الذوبان في الحياة الزوجية»، فتصير مجرد جزء من كيان الأسرة، وتتوقف أدوارها علىٰ كونها زوجة وأمًّا.

نعم، لا شك في أنه يجب أن تحتلَّ هذه الأدوار الأولوية الأولىٰ في حياة المرأة، ولكن ليس من الصحِّي أن تجعلها كلَّ أدوار حياتها. فبعد أن تكبر سنها، ويستقل الأبناء، وتصبح لكلٍّ منهم حياته الخاصة، ويملُّ الزوج، وتفتر العلاقة –وهذه مرحلة طبيعية لا بد منها– تصاب المرأة بالحزن الشديد والتعاسة، بعد أن أَفْنَتْ حياتها من أجل زوجها وأولادها، وتشعر بأن حياتها انتهت!

عزيزتي:

إن التوازن الحياتي يقتضي أن تكون لك أدوار حياتية متعددة، ليست بنفس أهمية أدوار الزوجية والأمومة، ولكن يجب أن تكون موجودة.

فمن المهم أن ترعَيْ نفسَك أولًا، فإنَّ لنفسك عليك حقًّا، ورعاية النفس تكون في عدَّة اتجاهات: إيمانيًّا، وجسديًّا، وعقليًّا، ونفسيًّا، واجتماعيًّا، ولكلٍّ واحد من هذه الاتجاهات وسائل متعددة لتغذيتها وتطويرها، فلا تتوقفي أبدًا عن تطوير نفسك ومهاراتك وعلومك وخبراتك.

من المهم أن تخوضي رحلةَ اكتشاف الذات والتعرُّف علىٰ مواهبك

وقدراتك، وأن تعملي علىٰ تنميتها، ثم لتبحثي لنفسك عن دَور إيجابي في مجتمعك، مستغلةً هذه المواهب والقدرات. وأخص بالذِّكْر المرأة ربَّة البيت التي ليس لها عمل وظيفيٌّ خارج المنزل، ومتفرغة تمامًا لبيتها وزوجها وأولادها.

أرىٰ بعض الأمهات يبكين حالهنَّ بعدما كبرن وكبر أبناؤهن وتزوجوا وتركوهنَّ، حيث الكل مشغول بحياته. وتجلس الواحدة منهنَّ في انتظار الموت! فهي ترىٰ أنها قد أدَّت رسالتها، وتشعر بأنها لم تعد لها قيمة في الحياة.

وبعضهن يشغلن أنفسهنَّ بالتدخل في شؤون أبنائهن وبناتهن؛ ممَّا يجلب المشكلات ويزيد من رفضهنَّ من قِبل الأبناء والبنات!

لكن علىٰ الضفة الأخرىٰ هناك أمهات أخريات، كانت لهن اهتمامات متعددة وأدوار أخرىٰ، وبعد تأدية رسالتهنَّ الأساسية، تفرغن لتحقيق أهدافهنَّ العامة، وتكملة رسالتهنَّ الشاملة: فهذه داعية، وتلك أديبة، وثالثة مديرة مشروع خيري، ورابعة محفِّظة قرآن، وخامسة صاحبة مركز للخياطة والتطريز، وسادسة تدير دارًا للأيتام... إلخ، فإلىٰ أيِّ مجال تحبين أن تنتمي؟

دورك زوجةً وأُمًّا هو الدور الأساسي في حياتك، لا شك؛ لكن لا تجعليه كلَّ حياتك.



الزوجة زوجة والأم أُم

يخلط كثير من الزوجات بين هذين الدَّورين، وتعتقد إحداهنَّ أنها بإتقانها دَورها «أُمًّا» مع أبنائها، ومديرةً لبيتها؛ فقد قامت بدورها «زوجةً» علىٰ ما يرام. وهذه عندما تُسأل عن دَورها «زوجةً» يكون كلُّ حديثها عن رعايتها للأبناء والقيام بأعمال المنزل، دون ذكر لزوجها واحتياجاته؛ إلا النذر اليسير!

سيدتي؛ إن دَورك «زوجةً» هو موجَّه إلىٰ زوجك فقط، وهو دَور مختلف تمامًا عن دَورك «أُمًّا»، ودَورك «مديرة» للبيت.

دَورك «زوجةً» يتطلب منك وقتًا خاصًّا يوميًّا مع زوجك، تقضيانه معًا وحدكما بعيدًا عن الأولاد، تنتبهين له خاصة، وتقيمين تواصلًا معه هو شخصيًّا.

دَورك «زوجةً» يقتضي أن تعتني باحتياجاته النفسية وطلباته المادية، وتجعلينها أولوية؛ فالزوجة -بحكم غريزة الأمومة- قد تضع لأبنائها أولوية علىٰ زوجها، ولكنِّي أنبهك: سينصرف عنك الأبناء إنْ عاجلًا أو آجلًا، وسيستقلُّ كلٌّ واحد منهم بحياته وبيته، وستبتعد الأخوات والصديقات، مشغولات بحياتهن ومسؤولياتهن، ويبقىٰ زوجك هو مَن يرافقك الرحلة حتىٰ آخر العمر.

في الأزمان الماضية، كان متوسط أعمار البشر أقل ممَّا هو عليه الآن،

وكان الزوجان يقضيان أغلب حياتهما بصحبة أبنائهما؛ لكن مع ازدياد معدلات الأعمار، ومع تحسُّن ظروف الحياة وتحسن الرعاية الصحية، أصبح الأزواج يقضون وقتًا طويلًا من عمر الزواج معًا، بعد خلوِّ البيت من الأبناء. فاعملي حساب هذه المرحلة، ولا تهملي زوجك حتىٰ لا تقضي بقية حياتك وحيدة، وأنتما تعيشان تحت سقف واحد.



هل هناك أمل؟

تتمنىٰ كلُّ امرأة أن تظلل السعادة حياتها الزوجية. وهي من بداية الزواج تحمل أحلامًا وتوقعات، وتنشد صورةً «مثالية» لعلاقة زوجية رائعة، ولكنها لا تلبث أن تصطدم بواقع أنَّ حياتها لا تسير وَفق ما تخيَّلته وما كانت تتمناه.

هناك نساء رومانسيات، يرسمن في عقولهن صورةً «خيالية» مستقاةً من الأدبيات والأفلام والمسلسلات، وصور مواقع التواصل؛ بل والإعلانات! هذه الصورة لا وجود لها علىٰ أرض الواقع فعلًا. هؤلاء الرومانسيات تكون صدمتهنَّ شديدة، ويُلقين باللائمة دومًا علىٰ شريك الحياة، وقد تتسبَّب محاولاتهن لتحسين حياتهنَّ في ألم كبير يسبِّب لاحقًا فشل الزواج كله.

وهناك من النساء من تُفاجأ بأنَّ زوجها يُلقي بمسؤولية العلاقة عليها وحدها، فهو لا يقدِّم شيئًا ولا يبادر بأي مبادرة ولا يستجيب لطلباتها، وليست لديه أي رغبة في تلبية احتياجاتها. هو قد تزوَّج لأنه لا بدَّ له من أن يتزوج، ثم يعيش بعد ذلك حياته كما كان قبل الزواج، وكأنها ليست موجودة في حياته!

وهناك من النساء من هي شديدة الطبع قاسية الكلمات؛ ربما كان أسلوب تربيتها وظروف حياتها هو ما جعلاها كذلك، وهي تحفر قبر علاقتها بزوجها بيديها، إن لم تنتبه وتعمل علىٰ إصلاح نفسها.

إن نجاح الزواج يعتمد علىٰ طبيعة شخصية كلا الزوجين، ومدىٰ التوافق والانسجام بينهما.

والرجل كائن مختلف بيولوجيًّا ونفسيًّا واجتماعيًّا، تربَّىٰ في وسط اجتماعي غير مثالي، وتشبَّع بمعتقدات ثقافية تجعل الذَّكر في منزلة أعلىٰ من الأنثىٰ، وتجعل من حقِّه أن يتحكَّم ويتسلَّط، وربما يعتدي تحت مظلة القوامة ووجوب الطاعة.

هذه الثقافة أثَّرت فيه بشكل أو بآخر، ولا بدَّ لكلِّ امرأة مُقبلة علىٰ الزواج أن تفهم هذا الكائن، وتفهم أساليب التواصل الناجح معه، في ظلِّ المجتمع الذي تعيش فيه. فلا يصحُّ أن تتواصل معه كما تتواصل مع أختها أو صديقتها مثلًا، وإلا فسيبوء التواصل بالفشل. ولا يصلح أن تتواصل معه مشعرة إياه بالنديَّة والمساواة؛ لأنها -لا شك- ستكون الخاسرة في النهاية.

إنها تحتاج إلىٰ ذكاء الأنثىٰ الفِطري، وتستخدم أسلحتها من الرقَّة والحنان والحب و«الدلع»، لتستطيع التفاهم معه، أمَّا أن تُشهِر في وجهه أسلحة الغلظة والشدة والقسوة والصوت العالي، فسيتعامل معها كعدوٍّ يجب أن يهزمه.

إن النجاح يحتاج إلىٰ صبر، ويحتاج تدريبًا للنفس علىٰ الثبات الانفعالي ومعالجة الأمور بهدوء، ويحتاج نضجًا ووعيًا، فلا تقولي إن ذلك «مستحيل»، ولا تنتظري النتيجة السريعة، فالتغيير يحتاج إلىٰ وقت.

وإن كنتِ في بدايات الزواج فالأمر -حقًّا- سهل؛ أنت فقط تحتاجين إلىٰ التعرف علىٰ شريك الحياة وهو يقوم بدَور الزوج، لتتلمسي احتياجاته

وأولوياته، ولتعبِّري عن احتياجاتك بشكل واضح وصريح ومباشر، وفي الوقت نفسه رقيق وحساس.

وإن استمر فتور العلاقة مع زوجك لسنوات، فقد يحتاج الأمر إلىٰ شهور -وربما سنوات أيضًا- لمعالجته، وحسبك أنك تحاولين، ولا تنتظري التغيير المقابل سريعًا. لا تقولي: (مهما فعلت فلا فائدة!) بل كوني علىٰ يقين: ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴿١٢٠﴾ ﴾[1].

اعتبري الزواج دورةً تدريبية مستمرة للتواصل الناجح مع الرجل، وكلما أتقنتِ هذه المهارات ظهر ذلك واضحًا علىٰ العلاقة دون أدنىٰ شكٍّ.

توقَّفي تمامًا عن محاولات تغيير شخصيته، فهي لن تتغير، ولكن ما يمكنك تغييره هو تحسين أسلوبك في التواصل معه، وتشجيعه وتحفيزه لتحسين أساليب تواصله معك.

الرجل لا يتغير باللوم، ولا بالتوبيخ، ولا بالنقد، ولا بالمقارنة، ولا بالتهديد.

الرجل يتغيَّر عندما يشعر بالنجاح والكفاءة بوصفه «زوجًا»، وأنه قادر علىٰ إسعاد زوجته، فكلما رآك سعيدةً تجدد لديه الحافز ليُسعدك، فإسعاد امرأة مقبلة علىٰ السعادة، أسهل من إسعاد امرأة «نكدية» حزينة، مستاءة، شاكية طوال الوقت، وهو لن يُجهِد نفسَه إن رآك كذلك.

لا تجعلي تركيزَك منصبًّا فقط علىٰ حلِّ المشكلات وتقليل أوقات

---

(١) من الآية ١٢٠ من سورة التوبة.

الصراع بينكما، ولكن أوجدي لحظاتٍ من السعادة تجمعكما معًا، وبادري أنت أولًا، فهو سيتدرب مع الوقت علىٰ المبادرة.

فكِّري في قائمة الأعمال التي من الممكن أن تجلب لكما السعادة معًا.

فكِّري في أوقات سابقة شعرتما فيها بالسعادة:

- ما هي الأنشطة التي قمتما بها معًا؟

- كيف كنتم تقضون الوقت خلال فترة الخِطبة؟

- ما أكثر الأشياء والأوقات والأعمال التي تُسعد زوجك؟

- ماذا تريدين من زوجك تحديدًا (أفعال وتصرفات محددة) كي تشعري بالسعادة معه؟

أعدِّي قائمةً بالأعمال والمهام، واجعليها علىٰ قائمة أولوياتك.

ابحثي عن الجديد واقترحيه علىٰ زوجك، وافعلا القديم وجدِّدا فيه.

إنها سعادتك أنت، فتشبثي بها، وكوني علىٰ ثقة بأنك تستحقينها، وأنك ستحصلين عليها ولو بعد حين.

نحن نملك مفاتيح السعادة الزوجية حين ينصبُّ اهتمام كلِّ شريك من الشريكين علىٰ إسعاد الآخر، ويحطِّم في نفسه أشباحَ الأنانية وحب الذات، فالحب الحقيقي عطاء متواصل ومتبادل بين الطرفين.





التعريف بالكاتبة



د. دعاء أحمد محمد راجح:

- بكالوريوس طب وجراحة عام ١٩٩٢ من جامعة القاهرة.
- ماجستير تحاليل طبية وكيميائية عام ١٩٩٩.
- بدأ اهتمامها بالأسرة العربية والعلاقات الإنسانية منذ عام ٢٠٠٧، وحصلت على:
  - دبلوم الإرشاد الأسري في ٢٠٠٧.
  - دبلوم الذكاء العاطفي عام ٢٠٠٨.
  - دبلوم مهارات التفكير (كورت) عام ٢٠٠٩.
  - دبلوم مهارات الاستماع الفعال عام ٢٠٠٩.
  - دبلوم الفاعلية الشخصية عام ٢٠٠٩.
  - دبلوم علم النفس الإيجابي عام ٢٠١٧.
  - مهارات التدريب الحياتي ومهارات التوفيق الزواجي من مؤسسة «TREE» عام ٢٠٢٠.
  - دبلوم العلاج النفسي المعرفي عام ٢٠٢١.

- تدرس علم النفس بكلية الآداب، جامعة القاهرة.
- شاركت في كتابة عديد من المقالات وطرح حلول للمشكلات الشخصية والأسرية والتربوية، علىٰ كثير من المنتديات والمواقع الإلكترونية.
- عملت مديرة لمركز «سمارت ستارز»، وهو مركز متخصص لتنمية الذكاءات المتعددة للأطفال.
- أعدت وألقت محاضرات ودورات في موضوعات مختلفة في مجالات: قيادة الذات، والعلاقات الأسرية والإنسانية، ومهارات تربية الأطفال، والتعامل مع المراهقين.
- قامت بإعداد أبحاث أكاديمية منشورة في المواقع المتخصصة، منها:
  - مشكلة الصمت الزوجي.
  - نحو «خطوبة» ناجحة.
  - السلوك العدواني.
  - مشكلات المراهقين: الأعراض والأسباب وطرق الوقاية.
  - مفهوم الإقناع وأهميته في العملية التفاوضية.
  - دور الوراثة في تشكيل السلوك الإنساني.
  - توظيف مهارات التفكير النقدي في مواجهة الشائعات علىٰ وسائل التواصل.
- لها كتاب مطبوع بعنوان «السعادة الزوجية.. المستحيل الممكن»،

دار ليان للطباعة والنشر، عام ٢٠١٤.

- لها عدة كتب إلكترونية (في طور الإعداد) منها:
  - الإيجابية أسلوب حياة.
  - رحلة سلام مع النفس.
  - إزاي تربي راجل.
  - شخصيات قرآنية.
  - الأسرة في القرآن.
- رسالتها في الحياة، كما تقول: «أن أسعىٰ دومًا إلىٰ تطوير ذاتي، وإلىٰ تعليم وتدريب وتوجيه الآخرين، لمساعدتهم علىٰ اكتشاف ذواتهم، واكتشاف نقاط القوة داخلهم، وحسن توظيفها، مع اكتشاف مناطق القصور والتحدي، وكيفية تطويعها وتطويرها بما يحقق السعادة والنجاح في شتىٰ مجالات حياتهم. كما أسعىٰ إلىٰ أن ينعم الجميع بعلاقات زوجية ووالدية سعيدة هانئة، تحقق لهم الإشباع والرضا والسعادة في الدنيا والآخرة. أسعىٰ إلىٰ القمة، وآمل أن أكون أُمَّة في الأثر والعطاء».
- للتواصل:
  - الصفحة علىٰ «فيسبوك»:

https://www.facebook.com/254135971294394

  - البريد الإلكتروني:

doaarageh68@gmail.com

مُحتويات الكِتاب

